№20 (444) октябрь 2013

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

1000! рублей
Лучшие письма

■ От укропа пользы больше, чем от таблеток

■ Чай из боярышника для здорового сердца

■ От простуды — коктейль из мёда, алоэ и кагора

12+

Кто дольше живёт: «шустрики» или «мямлики»?

Думай, думай

В России могут запретить тест на определение отцовства

Защитники прав детей уверяют, что это калечит детскую психику.

По статистике 70% пар после проведения генетической экспертизы на отцовство независимо от полученного результата перестают общаться. Ребенок лишается отца, даже если он настоящий биологический отец. Чаще всего причина — женская обида на недоверие со стороны мужей. Сколько мужчин остались бы в семье, если бы не поддались буму на установление отцовства.

Согласно опросам, каждая вторая пара, сдавшая ДНК-тест, сожалеет об этом. Родители утверждают, что не стали бы его делать, если бы знали, к каким последствиям это приведет.

P.S. Установить отцовство просто. Не требуется брать кровь из вены. Анализ можно провести даже втайне от партнера. Исследуется разнообразный биологический материал: сперма, волосы (содержащие луковичную часть), использованные женские прокладки. Кровь (пятна крови) или слюна наиболее предпочтительны.

Возможно проведение дородового (с седьмой недели беременности) установления отцовства в специализированном медицинском учреждении. При этом необходим биоматериал от всех предполагаемых отцов. Стоимость экспертизы — от 12000 до 30000 рублей.

Алкоголизм: цифры и факты

* 150 бутылок водки в год выпивает среднестатистический мужчина в России.
* 25-30 тысяч человек умирает каждый год от алкогольного отравления в России.
* У 65% мужчин импотенция вызвана употреблением алкоголя.
* Примерно 1,5 л водки, выпитые за час, — смертельная доза для здорового мужчины.
* В средневековой Европе главными пьяницами считались немцы. Русские до XVI века крепкий алкоголь не употребляли, а пили брагу или разведенное вино.

ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ... ОБЕД В ПОСТЕЛЬ... УЖИН В ПОСТЕЛЬ... РОМАНТИКА?.. А ВОТ И НЕТ — РАДИКУЛИТ!!!

Капли от глаукомы

В КАЖДОЙ АПТЕКЕ МОЖНО КУПИТЬ КАПЛИ ОТ ГЛАУКОМЫ, НО У ЭТИХ ПРЕПАРАТОВ ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.

«Бетоптик». У этого препарата есть еще одно название — «Бетаксолол». Эти капли выпускаются в разной дозировке — в 1 мл препарата может быть 2,5 или 5 мг активного вещества. Закапывают препарат в пораженный глаз 2 раза в сутки по 1 капле. Стоит знать, что в течение некоторого времени после закапывания может развиться небольшой дискомфорт в глазах и слезотечение. У этого препарата есть несколько противопоказаний — аритмия сердца, беременность, кормление грудью, сердечная недостаточность, детский возраст, аллергическая реакция на один из компонентов капель.

«Ксалатан». Второе название этого препарата «Латанопрост». В 1 мл капель содержится до 50 мкг действующего вещества. При закапывании капель снижение давления внутри глаза происходит за счет большего оттока внутриглазной жидкости. Закапывать капли стоит только в больной глаз раз в сутки, желательно перед сном. Противопоказания к применению препарата: детский возраст, беременность, кормление грудью и аллергия на один из компонентов препарата.

«Пилокарпин» — еще одни капли от глаукомы. Дозировка «Пилокарпина» устанавливается индивидуально, но чаще всего закапывают по 1 капле от 2 до 6 раз в сутки каждый день. Препарат нельзя применять при воспалениях глаз, когда сужение зрачка нежелательно, а «Пилокарпин» очень сильно сужает зрачок. И конечно же, ни в коем случае не стоит принимать препарат при аллергии к его компонентам.

«Тимолол». Этот препарат имеет очень много других названий — «Арутимол», «Глаумол», «Глимол», «Тимогексал». Выпускается в нескольких дозировках — это капли по 2,5 мг активного вещества в 1 мл и по 5 мг в 1 мл. Закапывать надо по 1 капле в больной глаз 2 раза в сутки. Противопоказан при астме, аритмии, повышенном давлении, беременности и грудном вскармливании.

Все препараты закапывать в глаза при глаукоме надо только после назначения врача. Не забудьте сообщить ему, какими другими болезнями страдаете.

Новости

ВИЧ СЕГОДНЯ — УЖЕ НЕ СМЕРТЕЛЬНО

Продолжительность жизни для людей с ВИЧ увеличилась на 13 лет по сравнению с 1990-ми годами благодаря более совершенным методам лечения.

Это значит, что вирус иммунодефицита человека сегодня можно считать скорее одним из хронических недугов наподобие диабета, нежели смертельной болезнью. Ученые проанализировали данные более 43 тысяч пациентов и выяснили: если диагноз ВИЧ сегодня поставлен 20-летнему человеку, то он может рассчитывать еще на 49 лет жизни. Главное — как можно раньше выявлять ВИЧ. Ведь каждый третий больной не знает, что он носитель вируса иммунодефицита.

ЛЕС — БУДУЩАЯ ЭЛЕКТРОСТАНЦИЯ

Ученые изобрели способ подключать маломощные электронные приборы к растениям, как к батарейкам.

При этом и приборы работают, и растения остаются живыми и здоровыми. До подключения домашнего компьютера или настольной лампы к дереву за окном еще далеко. Однако работа продолжается, и, возможно, недалек тот день, когда мы научимся получать и хранить энергию, вырабатываемую садами, лесами и рощами, без ущерба для них и с пользой для себя. Более чистую с экологической точки зрения технологию трудно себе представить.

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ДОЛГОЛЕТИЯ

Препарат «Метморфин», который принимают больные диабетом II типа, предотвращает онкологические заболевания.

К такому выводу пришли канадские ученые. Они считают, что, если в состав этого противодиабетического препарата внести некоторые изменения, его можно рекомендовать не только больным диабетом, но и всем желающим как можно дольше оставаться молодыми.

ПОЧЕМУ МЫ КАШЛЯЕМ НА КОНЦЕРТЕ?

Неудобные кресла в концертном зале, тяжелый запах духов сидящей рядом дамы, сквозняк или плохая акустика могут изрядно испортить удовольствие даже от самого лучшего исполнения.

Но главное испытание — это кашель соседа. Зачем он вообще пришел на концерт, если простужен? Хотя бы взял с собой леденцы от кашля. Оказывается, леденцы тут не помогут. Просто во время концерта человек чаще кашляет потому, что молчит. Из-за продолжительного молчания горло пересыхает.

Кошмарики

ВСЁ КАК В ФИЛЬМЕ УЖАСОВ

В клиниках в бывшей ГДР по заказу западных фармконцернов проводили испытания новых медикаментов без ведома самих пациентов. Выглядит все как в фильмах ужасов: пациент приходит к врачу за исцелением, а его используют как подопытного кролика. Одна из таких клиник — знаменитая берлинская «Шарите».

КРАСКА ДЛЯ ВОЛОС УБИЛА ДЕВУШКУ

Анна К. из Казахстана, избравшая для себя имидж блондинки, неоднократно пользовалась осветлителем одной и той же марки. Но когда девушка нанесла краску в очередной раз, началась страшная аллергическая реакция. Анна почувствовала жжение кожи, затем у нее распухло лицо, поднялась температура. Запаниковавшая мать вызвала скорую. Прибывшие по вызову медики констатировали аллергический шок и быстро развивающийся отек головного мозга. Девушке ввели необходимые лекарственные препараты и экстренно отправили в больницу, но по дороге она скончалась от остановки сердца, последовавшей за отеком мозга.

Так хочется селёдки!

Пища все время кажется недосоленной? Часто хочется чего-нибудь с горьковатым вкусом? Нестерпимо захотелось отправить в рот горсть ягод черемухи? Всему есть свое объяснение.

ЕСЛИ ВАС ТЯНЕТ НА... СОЛЕНОЕ

Возможно, у вас обострилось застарелое воспаление или появился новый очаг инфекции в организме. Чаще всего проблема связана с мочеполовой системой. Также на соленое тянет при сниженном иммунитете.

СЛАДКОЕ

Возможно, вы работаете на износ и уже подсадили нервишки. При нервном и умственном перенапряжении сахар расходуется быстрее, и организм постоянно требует все новые порции. В такой ситуации побаловать себя сладеньким не грех.

КИСЛОЕ

Нередко это сигнал пониженной кислотности желудочного сока. Такое бывает при гастритах с недостаточной секреторной функцией, когда вырабатывается мало желудочного сока. Проверить это можно с помощью гастроскопии. Пища с кислым вкусом облегчает самочувствие при простудах и повышенной температуре, возбуждает аппетит.

ГОРЬКОЕ

Возможно, это сигнал интоксикации организма после недолеченной болезни или зашлакованности пищеварительной системы. Если часто хочется чего-нибудь с горьковатым вкусом, есть смысл устроить разгрузочные дни.

ЖГУЧЕЕ

Блюдо кажется пресным, пока не опрокинете в него половину перечницы? Потребность в остреньком может сигналить и о нарушении липидного обмена и увеличении количества плохого холестерина. Острая пища разжижает кровь, способствует выведению жиров, чистит сосуды, но при этом раздражает слизистую. Не набрасывайтесь на острые блюда на голодный желудок.

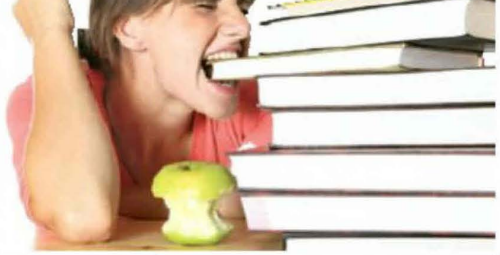
Острая пища разжижает кровь, способствует выведению жиров, чистит сосуды. Но при этом раздражает слизистую.

ВЯЖУЩЕЕ

Если вдруг нестерпимо захотелось отправить в рот горсть ягод черемухи или не можете спокойно пройти мимо хурмы, ваши защитные силы слабеют и срочно нуждаются в подпитке. Но вяжущая пища сгущает кровь — это опасно для людей с повышенной свертываемостью крови и склонностью к тромбообразованию (при варикозе, гипертонии, некоторых сердечных заболеваниях).

ПРЕСНОЕ

Потребность в такой пище возникает при гастрите или язве желудка с повышенной кислотностью, запорах, а также проблемах с печенью и желчным пузырем. Пресная пища слабит, успокаивает желудок. Но если вся еда кажется вам пресной, безвкусной, то речь может идти о депрессии с нарушением вкусового восприятия. Иногда вкусовые ощущения утрачиваются при нарушениях головного мозга, когда задеты вкусовые нервные рецепторы.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Сезонные проблемы

Осень — пора коварная

ОСЕНЬЮ ОБОСТРЯЮТСЯ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ОДОЛЕВАЮТ ПРОСТУДЫ, РЕЗКО ПАДАЕТ ТОНУС, У МНОГИХ УХУДШАЕТСЯ НАСТРОЕНИЕ. КАК ПЕРЕЖИТЬ ЭТУ КОВАРНУЮ ПОРУ?

Нервы шалят?

Ощущение усталости, сонливость, плохое настроение — естественная реакция: организм пытается приспособиться к похолоданию, уменьшению светового дня, затяжным дождям. Быстрее справиться с проблемами поможет полноценный сон — спать надо не менее 8 часов в сутки. Больше двигайтесь! Поднять тонус помогут и настойки родиолы розовой, элеутерококка, лимонника. Справиться с плохими эмоциями помогут водные процедуры: на ночь неплохо принять теплую ванну, а утром — контрастный душ.

Не хочется вставать и идти на работу? Сядьте около кустика с розмарином и вдыхайте аромат не менее 10-12 минут.

Простудились?

Простуда — самая распространенная осенняя проблема. Повысить иммунитет помогут витамины, а также еда — орехи, грибы, мясо, зеленый чай. Одевайтесь по погоде и следите, чтобы ноги не промокали. Если на работе коллеги чихают и кашляют, начните принимать противовирусные средства.

Хандрит желудок?

Причиной осеннего обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта становятся перемены в меню — вместо легкой летней пищи мы переходим на наваристые супы, жареное, тяжелые салаты с майонезом. Плюс нарушения режима питания. После консультации с врачом пройдите профилактический курс: в зависимости от заболевания это могут быть препараты, снижающие кислотность желудочного сока, обволакивающие, ферменты, а также успокоительные средства.

Беспокоят сосуды и сердце?

Перемены погоды опасны для тех, у кого проблемы с сердечно-сосудистой системой. Поэтому, чтобы не допускать приступов, надо заранее обсудить с врачом возможные варианты помощи в экстренных ситуациях. Если несмотря на принятые таблетки состояние не улучшается, надо срочно вызывать скорую: есть реальный риск развития инфаркта или инсульта.

Но и у здоровых людей при осенних перепадах погоды могут возникать спазмы сосудов. На этот случай нужно иметь при себе спазмолитики и болеутоляющие. И независимо от того, все ли у вас в порядке с сердцем и сосудами, поддержите их в осеннюю пору. Сердцу нужен калий: ешьте больше кураги, изюма, бананов, а сосуды поможет укрепить дополнительный прием витамина Е.

Болят суставы?

Повышенная влажность, резкий перепад температур, холодный ветер — подходящие условия для развития обострений заболеваний опорно-двигательного аппарата. Хороший защитник — шерсть, которая убережет суставы от переохлаждения. Начните принимать витамины группы В (они улучшают питание нервных корешков и хрящевых поверхностей суставов) и препараты кальция.

Артриты и артрозы лечатся плохо несмотря на море лекарственных препаратов. Трав, облегчающих боль в суставах, также много, но полностью вылечить заболевания и они не в силах. Однако при длительном лечении можно добиться улучшения состояния.

*** Массаж подогретым медом** уменьшит воспаление, но сустав предварительно нужно разогреть. Намазывают больное место медом. Ладони прикладывают к нему и отдергивают. И так 5-10 минут. После окончания массажа, не удаляя с кожи мед, накладывают на больное место 3-4 слоя марлевых салфеток и укутывают на 2-3 часа. Курс лечения — 10 сеансов.

*** Топинамбур** помогает при болях в коленных суставах. Натирают топинамбур на крупной терке, слегка отжимают, немного подогревают и обкладывают кашицей колени, сверху накрывают пленкой и укутывают теплым платком.

А. Н. Трубицын, терапевт, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

● Толстый человек лучше переносит жару, чем худой. Врачи привыкли говорить, что избыточный вес вреден, но в этом случае наоборот. Прослойка жира выполняет роль шубы, которая не позволяет организму быстро перегреться в жару. Кстати, мужчины переносят жару хуже, чем женщины.

● Физические упражнения снижают риск образования камней в почках. Для профилактики нужно еженедельно час бегать трусцой или два с половиной часа ходить пешком. Причем неважно, как быстро передвигаться. Гораздо важнее — подольше. И еще: за день надо выпивать не менее 1,5 л воды, много есть овощей и фруктов.

● У дам, страдающих мигренеподобными головными болями, на 30% реже выявляют рак груди. Медики полагают, что это обусловлено женским гормоном эстрогеном. Регулярные головные боли резко снижают его содержание в крови, что, в свою очередь, защищает от возможной онкологии.

Как там, у них?

Национальные напитки от простуды

*** Англия.** Местные жители спасаются от простуды горячим пивом с яйцом и специями. Чтобы приготовить такой напиток, нужно смешать 2 кружки темного пива с щепоткой корицы, добавить пару бутонов гвоздики и немного лимонной цедры. Полученную смесь поставить на огонь и нагреть. Затем влить в нее растертый с ложкой сахара яичный желток, минут 10 томить на огне, не доводя до кипения, пока смесь немного не загустеет. Пить надо раз в день по 1 стакану. Главное, не выходить после такого лечения на улицу — напиток вызывает сильное потоотделение.

*** Франция.** По-французски изысканное лекарство для больного горла — теплое шампанское. Бокал шипучего напитка сильно нагревают, доводя почти до кипения, и небольшими глотками выпивают на ночь. В шампанском есть танины и сахар — вместе они помогают выработке в организме антител, которые противостоят микробам.

*** Индия.** Чтобы справиться с простудой, здесь кипятят 1 стакан воды, добавляют 1 чайн. ложку чая, ломтик лимона, по маленькой щепотке куркумы, корицы, имбиря, шафрана и красного перца. Доводят смесь до кипения и вливают стакан молока. Снимают с огня, как только поднимется пена, и пьют горячим.

*** США.** Здесь простуду тоже лечат горячим чаем, но другим специям предпочитают мяту. На чашку кипятка берут половину зубчика чеснока, по 1 чайн. ложке мяты, меда и лимонного сока. Пьют такой коктейль перед сном.

*** Финляндия.** Для лечения простуды здесь пьют теплый черный чай с добавлением разных трав. Как правило, заваривают лист эвкалипта, корень валерианы, плоды шиповника, цветки ромашки, кукурузные рыльца, душицу, мяту, мать-и-мачеху.

*** Греция.** Здесь от простуды спасаются коктейлем из меда, алоэ и кагора. Прежде чем пить такой напиток, его настаивают 3-4 дня. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

О раке лёгких предупредит билирубин

Он содержится в желчи и сыворотке крови. Колебания уровня билирубина в крови могут говорить о развитии ряда заболеваний.

Курение называют одной из причин развития рака легких, но не все курильщики страдают онкологическими заболеваниями. Да и среди тех, кто никогда не курил, немало случаев заболевания раком легких. Выходит, болеют те, кто не курит, и не болеют те, кто курит? Может, не так уж и страшен никотин?

Ученые нашли фактор, повышающий риск развития рака легких. Это билирубин. Он содержится в желчи и сыворотке крови. Колебания уровня билирубина в крови могут говорить о развитии ряда заболеваний.

Повышенные показатели билирубина могут вызывать, например, развитие гепатита С. Низкий билирубин в сочетании с курением на 65% повышает риск развития рака легких. Смертность от рака легких у курильщиков с низким билирубином оказалась в семь раз выше, чем у курильщиков с высоким билирубином.

При этом у некурящих мужчин и женщин уровень билирубина никак не связан с риском возникновения рака легких. Курильщикам необходимо периодически сдавать анализ крови, следить за уровнем билирубина и регулярно проводить обследование легких, чтобы вовремя диагностировать заболевание. Ранняя диагностика рака легких позволяет провести эффективное лечение у 70% заболевших.

Такой случай

После инсульта он стал счастливым

68-летний Михаил Михайлович Ноткин никогда не жаловался на здоровье, но у него случился обширный инсульт.

Врачи предполагали, что он проживет всего одну ночь. Однако тяжелый недуг не только не сломил мужчину, но и сделал его счастливым человеком. Теперь он никогда не бывает в плохом настроении: из-за инсульта у него в голове что-то перемкнуло. «Я очень хочу, чтобы и окружающие люди тоже чувствовали себя счастливыми, — признается Михаил Михайлович. — Каждое утро, когда просыпаюсь, благодарю судьбу за то, что со мной произошло».

Срежу гнилой бочок...

Осенью овощей — море! Картофель, морковь, капуста, щедро сбрызнутые солнцем груши, персики, виноград и помидоры, сочные перцы и налитые баклажаны. Можно вдоволь поесть, замариновать, засолить, заквасить! Будут витамины на долгую зиму!

Чтобы сэкономить и купить побольше да подешевле, многие хозяйки покупают овощи и фрукты с гнилыми бочками за половину цены. Людям кажется: срежу гнилой бочок, а дальше плотная хорошая мякоть. Нет! Плесневые грибки и гнилостные бактерии вырабатывают микотоксины, очень опасные для человека. Они проникают и в здоровую с виду часть плода. Коварство в том, что они без вкуса и без запаха. К тому же эти токсины действуют не как в сказке о мертвой царевне и семи богатырях: откусила царевна румяный бочок у яблочка — и дух испустила. Здесь все иначе: человек почувствовал недомогание, а о том, что третьего дня гадость ел, забыл.

Ученые выявили 100 токсичных соединений, вырабатываемых плесенью. Особенно опасен афлатоксин. Понемногу накапливаясь в организме, этот яд через десятилетие, два, три может вызвать рак печени. В одном африканском племени даже старейшины едва доживали до 40 лет, умирая от рака печени. Ученые установили, что причина — огромное количество афлатоксина в местной приправе, которой аборигены кормили даже маленьких детей. Туземцы делают ее из вяленой рыбы «с душком».

Другой продукт гниения — патулин — образуется чаще всего в некондиционных фруктах и ягодах. Особенно он опасен для беременных женщин и маленьких детей, так как приводит к отклонениям в развитии. Впрочем, свою порцию патулина вы можете получить и с джемом, компотом, соком от недобросовестных производителей. Ведь токсины, в отличие от бактерий, не боятся термической обработки и после прогревания не теряют своих ядовитых свойств.

Конечно, не всякая плесень и гниль вырабатывает микотоксины, но без лабораторного анализа вы никогда не разберетесь, токсичен или нет подпорченный продукт. Поэтому не искушайте судьбу в погоне за дешевизной. Не экономьте на своем здоровье!

От камней в желчном пузыре

1 ст. ложку измельченных корней свежей краливы залейте 1 стаканом сиропа (300 г сахара на 1 л воды), кипятите 15 минут. Охлажденный краливный сироп принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения — 3 недели, затем на 2 недели сделайте перерыв и повторите лечение.

О. В. Новикова, Ростовская обл.

Лечитесь укропом! Пользы от него больше, чем от таблеток

Я очень люблю укроп, это известное всем огородное растение, которое используется и в кулинарии, и в народной медицине. Семена его содержат минеральные вещества: калий, железо, кальций, фосфор. Лечебными свойствами обладает не только зелень, но и семена укропа. Когда давление поднимается до 160/90, пью отвар — 2 ст. ложки сушеного укропа заливаю стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю и пью по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды 10 дней. И при кашле выручает укроп. Одну часть травы заливаю десятью частями кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю и пью в течение дня. Настой смягчает кашель.

При нарушении пищеварения или проблемах с желудком помогает отвар укропа: 1 ст. ложку семян заливаю 1 стаканом кипятка, настаиваю 30 минут, процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 4 раза в день после еды. Отвар оказывает желчегонное и мочегонное действие. Он полезен также при заболеваниях почек и печени. Лечитесь укропом! Пользы от него больше, чем от таблеток.

В. Б. Чечкина, Краснодарский край

Сожгла корни подсолнуха — и на больное место

С экземой мне помог справиться такой рецепт. Сожгла корни подсолнуха, золу развела кипятком до кашицеобразного состояния и наложила массу на больное место. Кашица должна быть горячей, но такой, чтобы не обжечься. Держала, пока не остыла. Хватило нескольких процедур, чтобы экзема больше никогда не появлялась.

Н. С. Кочеткова, Н. Новгород

На каждый день

* Напряжение мышц шеи и плечевого пояса приводит к боли в области висков. Головную боль можно ослабить, осторожно, легкими движениями массируя кончиками пальцев виски от уха по направлению к глазу.

* Никогда и ни при каких обстоятельствах не делайте круговых движений головой! Вращение головой приведет к заболеваниям шейного отдела позвоночника.

* Не пользуйтесь устройствами для вытяжения шеи без консультации специалиста. Шейный отдел позвоночника особо чувствителен к силовым воздействиям, поэтому неосторожность здесь может привести к повреждениям спинного мозга.

* Избегайте переохлаждения и сквозняков. Сквозняк и охлаждение могут привести к увеличению напряженности прилегающих к позвоночнику мышц, что в последующем часто служит причиной заболевания позвоночника.

Давит нас давление...

Что нужно знать о верхнем, так называемом систолическом давлении.

120/80 — эти значения говорят об идеальном давлении у здорового человека. Считается нормальным, когда верхнее, систолическое, давление в пределах от 90 до 140 мм рт. ст. Цифры ниже или выше этого уровня свидетельствуют о проблемах в организме.

140 мм и выше. Верхнее давление может повышаться при физических нагрузках и стрессе — это нормально. Если вы измеряете давление в состоянии покоя, а цифры все равно больше 140, это говорит о неполадках в организме. Или сердце бьется слишком часто и качает слишком много крови, или сосуды незластичны, забиты атеросклеротическими бляшками, и кровь не успевает проходить. **Как быть?** Контролировать свое давление! При гипертонии лекарства, назначенные врачом, принимаются пожизненно.

90 мм и ниже. Пониженное систолическое давление (ниже 90 мм рт. ст.) может возникать при обезвоживании. Кровь густеет, ее становится меньше. Сердце не наполняется кровью в достаточном количестве. Следствием снижения давления может быть потеря сознания. **Как быть?** Пить достаточно воды — не меньше 2 л в сутки.

Вы просили рассказать — *Авторитеты дают советы*

Атопический дерматит

Аллергию, то есть на медицинском языке это называется атопией, врачи считают первым симптомом развития астмы, аллергического ринита и кожного заболевания, называемого атопическим дерматитом.

ПЕРВЫЙ СИМПТОМ ДЕРМАТИТА — ЗУД

Причина заболевания неизвестна, но у 70% больных в семье кто-нибудь болен атопическим дерматитом. Заподозрить атопический дерматит можно, если у больного имеется самый явный симптом — зуд, называемый первичным повреждением, и если недуг протекает хронически, время от времени обостряясь. Этот вид дерматита способен начаться в любом возрасте, однако в 60% случаев признаки заболевания проявляются к первому году жизни, а в 20% — к пятому.

ВЫДЕЛЯЮТ 4 ФАЗЫ ДЕРМАТОЗА

* **Младенческий дерматоз** (у детей от 2 месяцев до 2 лет). В этот период жизни ребенка беспокоит сильный зуд, на теле появляются болячки, на щеках, лбу, волосистой части головы они покрываются корками, на туловище и конечностях меньше. Дерматит исчезает у половины больных после выявления аллергена и соответствующего лечения к третьему году.

* **Детский дерматоз** (от 3 до 11 лет). Шелушащиеся пятна появляются на запястьях, лодыжках, ягодицах, локтевых и коленных сгибах, реже — на разгибателях. У 2/3 больных атопический дерматит затихает к 6 году жизни.

* **Подростковый дерматоз** возникает в возрасте от 12 до 20 лет. Для этой фазы характерны утолщенные, сухие бляшки на лице, шее, руках, спине и в области сгибания.

* **Взрослый дерматоз** — у людей старше 20 лет. Атопический дерматит обычно стихает в детстве, но у взрослых может сохраняться повышенная сухость кожи кистей, лица, шеи, редко — на обширных участках. Только у 10% детей со стойким атопическим дерматитом он сохраняется после лечения, когда они повзрослеют.

Атопический дерматит может начаться в любом возрасте, однако в 60% случаев признаки заболевания проявляются к первому году жизни, а в 20% — к пятому.

КОЖНАЯ ИНФЕКЦИЯ ТАК И ЛИПНЕТ

У больных атопическим дерматитом появляются сухость кожных борозд ладоней. Встречаются темная отечная кожа под глазами, чрезмерно выраженная носовая складка. Повышены восприимчивость к кожной инфекции, особенно к герпесу простому и стафилококку, и чувствительность кистей к холоду. Часто кожа в области носа, рта и ушей бледная. Может развиться ранняя катаракта. Высыпания Капоши, похожие на оспу, — осложнение атопического дерматита, если инфекция на фоне воспаленной кожи распространяется глубже. Вызывает их простой герпес (это называется герпетической экземой).

Чаще всего дерматит провоцируют жесткая вода, используемая для купания, а также шерсть, синтетические материалы, минеральные масла, растворители, песок. А обострения болезни вызывают табачный дым, шерсть животных, домашние пылевые клещи, плесень, повышенное потоотделение. Наиболее распространенные пищевые аллергены — молоко, яйца, соя, морские продукты. Однако не доказано, что они способны привести к обострению атопического дерматита и их надо исключать из диеты.

И. А. Баринов, аллерголог, врач высшей категории

Двухпижамное лечение дерматита

Существует метод лечения, получивший название двухпижамного: одну пижаму замачивают в воде комнатной температуры. Больному после ванны перед сном на пораженные участки кожи наносят кортикостероиды слабой или средней потенции и надевают на него отжатую влажную пижаму, а поверх нее — сухую пижаму, после чего укладывают спать. Утром процедура повторяется или больной принимает ванну, после которой его кожу обрабатывают смягчающими средствами и надевают на него мягкую одежду.

Не навреди

Как замедлить развитие болезни

От атопического дерматита избавиться навсегда нельзя, но его развитие замедляется, если:

* избегать провоцирующих факторов;

* уменьшать сухость кожи с помощью нанесения на влажную кожу смягчающих препаратов. Наносить их надо в течение 3 минут после мытья в ванне или под душем (эффективны мочевина и альфа-гидроксикислоты);

* при остром воспалении и мокнутии помогают открытые влажные компрессы, обладающие противозудным, очищающим, увлажняющим и охлаждающим свойствами;

* при подостром и хроническом течении основой терапии являются местные кортикостероиды;

* при вялом течении показаны повязки с кортикостероидами, герметически закрывающие поврежденный участок тела от проникновения воздуха. На рану и окружающую ее кожу в радиусе 5-10 см накладывают водо- и воздухонепроницаемую пленку или прорезиненную ткань, которые плотно фиксируют марлевым бинтом. Также можно использовать широкий лейкопластырь. Благодаря таким повязкам проникновение препарата в кожу увеличивается в 100 раз. Они накладываются ежедневно на 8-12 часов в течение 3-7 дней;

* препараты дегтя обладают сосудосуживающим, вяжущим, дезинфицирующим и противозудным свойствами;

* эффективны противозудные препараты. Они успокаивают кожу и снимают аллергическую реакцию;

* если присоединяется вторичная инфекция, назначают антибиотики. Их надо принимать как минимум в течение двух недель.

Опасное заболевание

Если инфекция поражает кость...

Остеомиелит — это тяжелое инфекционное заболевание, при котором воспаляются костные ткани и костный мозг. Болезнь развивается в результате попадания в кость инфекции: стафилококков, стрептококков, синегнойной палочки, кишечных инфекций.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОМИЕЛИТА

Остеомиелит может развиться при попадании вредных микробов в кость, при открытых переломах, огнестрельных ранениях, инфицировании мягких тканей рядом с костью, операциях на костях, эндопротезировании суставов. Кроме того, остеомиелит нередко возникает при переносе кровью инфекции из отдаленных очагов хронического воспаления, например кариеса, хронического тонзиллита, отита. Остеомиелит может поражать любую кость скелета человека, но чаще всего процесс развивается в длинных трубчатых костях верхних и нижних конечностей, верхней челюсти, ребрах и позвонках, костях черепа. После попадания микробов в костную ткань возникает защитная реакция организма, когда лейкоциты и другие клетки крови выделяют ферменты, которые приводят к разрушению и отторжению пораженных участков кости. При этом инфицирование тканей может распространяться дальше, захватывая мягкие ткани, вызывая их гнойное воспаление и образуя свищи. При недостаточном лечении и общем истощении организма остеомиелит нередко переходит в хроническую форму.

При открытых гнойных очагах инфекции и свищах делают примочки или закапывания свежим соком листьев алоэ, крапивы двудомной, чистотела большого.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Острый остеомиелит начинается внезапно подъемом температуры, появлением сильных болей в месте поражения кости, отека мягких тканей, покраснения кожи. Параллельно могут быть налицо симптомы общей интоксикации организма: сильные головные боли, слабость, потеря аппетита, жажда, нарушения сердечно-сосудистой деятельности, иногда судороги и потеря сознания. В анализах крови присутствует высокий уровень лейкоцитов, повышение СОЭ, падение уровня гемоглобина.

Чтобы поставить диагноз остеомиелит, надо делать рентген, хотя типичные изменения в костной ткани могут появиться только спустя две недели после начала болезни. Более точным методом диагностики является компьютерная томография. При несвоевременном лечении болезни, а также при переходе процесса в хроническую форму нередко случаются частые переломы пораженной кости и ее деформация, туголодвижность суставов, длительно сохраняются незаживающие свищи.

ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОМИЕЛИТА

Это очень опасное заболевание. Его лечение, особенно у детей, должно быть комплексным, проводиться в условиях стационара и под наблюдением врача. После очистки раны, а при необходимости — хирургического удаления разрушенных костных остатков и мертвых тканей, проводится антибактериальное лечение антибиотиками. Одновременно назначаются препараты, которые повышают иммунную защиту организма, чтобы он смог нормально бороться с инфекцией.

В. П. Дронов, инфекционист, врач высшей категории

Болею диабетом, начались проблемы с глазами...

Уже 8 лет болею сахарным диабетом II типа. Начались проблемы с глазами: глаз то покрывается пленкой, то краснеет. И я нашла рецепт. 1 ст. ложку календулы заварите стаканом кипятка и несколько раз в день промывайте глаза. Через месяц с глазами станет все в порядке. Еще я пью кофе с молотым цикорием, им и глаза промываю.

Л. А. Молоканова, Заринск, Алтайский край

Календула спасла от геморроя

Был у меня геморрой — боли такие, что хоть на стенку лезь. Мне подсказали рецепт, который до смешного прост, но очень эффективен. Летом срывала 3 цветочка календулы и просто их ела каждое утро. Жуешь, а они немного горчат, но я их съедала до конца. Через некоторое время все прошло, но и на следующее лето для профилактики я каждое утро в течение недели съедала по 3 цветочка календулы.

И. Н. Доброхотова, Волгоградская обл.

Если язва обострилась, поможет шиповник

У меня уже давно язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Временами болезнь обостряется, и тогда в течение нескольких дней мучают боли. Как только чувствую тяжесть в желудке и появление предвестников приступа, готовлю такое лекарство. Измельчаю в ступке 30 г сушеных плодов шиповника, заливаю 1 стаканом кипятка, варю в закрытой посуде на маленьком огне 10 минут, настаиваю при комнатной температуре как можно дольше, иногда сутки. Затем процеживаю и пью отвар по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Лечусь так, пока не почувствую улучшения состояния.

И. Н. Лыков, Пермский край

Уроки жизни

Рождение дочери помогло мне вылечиться от эпилепсии

СОСО ПАВЛИАШВИЛИ, певец

В жизни известного певца и композитора была страшная авария, виновник которой в момент ДТП был сильно пьян. На теле нарушителя не было даже синяков, а вот Павлиашвили пострадал серьезно. У певца было разбито все лицо и он перенес на ногах сотрясение мозга. Уже через несколько недель у Сосо произошел первый приступ эпилепсии.

«Самое страшное, — рассказывает Павлиашвили, — это когда приступы происходили перед коллегами, в самолете или поезде. После каждого такого случая мне приходилось восстанавливаться по несколько дней. Мучения продолжались до тех пор, пока у меня не родилась дочь. С тех пор ни разу не вспоминал об эпилепсии, словно Бог отвел болезнь. Я считаю всех своих детей ангелами, сошедшими с небес».

Умные мысли

■ ЧЕЛОВЕК, ПОНИМАЮЩИЙ, КАКИЕ НЕСЧАСТЬЯ МОГЛИ БЫ ОБРУШИТЬСЯ НА НЕГО, ТЕМ САМЫМ УЖЕ ДО НЕКОТОРОЙ СТЕПЕНИ СЧАСТЛИВ.

Франсуа де Ларошфуко

■ СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ ВСЕГДА ПЕРВЫМ — ПРИЗНАК ВУЛЬГАРНОГО УМА.

Альбер Камю

■ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ЛЮДИ ПОВЕРИЛИ В ВАШИ ДОБРОДЕТЕЛИ? НЕ ХВАЛИТЕСЬ ИМИ.

Блез Паскаль

Тест-диагностика

Грозит ли вам осенняя депрессия?

1. Можете вспомнить лицо человека, который толкнул вас в магазине?
Да — 1 балл; нет — 0 баллов.
2. Если человек вас обидел, сможете ли помочь ему в тот же день?
Да — 0 баллов; нет — 1 балл.
3. Вы стали больше есть?
Да — 1 балл; нет — 0 баллов.
4. Замечали за собой, что в споре начинаете повышать голос?
Да — 0 баллов; нет — 1 балл.
5. Вы сегодня улыбались?
Да — 0; нет — 1 балл.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

От 4 до 5 баллов. Болезненная реакция на все происходящее очень мешает вам жить в это время года! Нужно срочно бороться с хандрой. Любовь вам поможет.

От 3 до 4 баллов. Вполне гармоничные отношения с окружающими немного портит ваша реакция на мелкие обиды. Плюньте на них. Все будет хорошо!

От 0 до 2 баллов. Вы совершенно спокойны и рассудительны. Похоже, осень — ваше любимое время года. Или вы ангел?

Не ленитесь заготавливать полынь. Ведь маслом с этим растением можно лечить столько болезней!

Хочу поделиться рецептом чудесного лекарства — масла полыни горькой.

Соберите во время цветения полынь горькую. Сложите ее в банку, примните (банка должна быть полная) и залейте доверху подсолнечным маслом без запаха, закройте крышкой, поставьте в темный шкаф на месяц. Затем нагрейте на водяной бане содержимое банки до 60°С и отожмите. Получится масло темно-зеленого цвета с сильным запахом полыни. Этим маслом смазывайте раны, ссадины, опрелости, потертости, ожоги, герпес, папилломы и другие болячки. Помогает отлично! Обезболивает, обеззараживает, быстро заживляет.

При отите, насморке закладывайте в нос турунды с маслом.

При эпидемиях гриппа смазывайте маслом руки и подбородок — вирус не пройдет. Моя знакомая лечила этим маслом геморрой: 10 лет мучилась, а за 2 недели излечилась. Можно лечить и варикоз. Это те же узлы, только на ногах. А другая знакомая улучшила мой рецепт, добавив в разогретое в банке масло немного воска. Он быстро проникает через кожу. Вот как она лечит головную боль: смазывает лоб и виски, сверху надевает целлофановый пакет и шерстяной платок и ходит так, пока боль не пройдет. Еще полынное масло хорошо снимает зуд от укуса насекомых.

Лечитесь, пока не прошел сезон заготовки полыни горькой (именно горькой, ведь видов полыни много: обыкновенная, серебристая, таврическая, лимонная и т. д.), собирайте ее и готовьте целебное масло. Я пользуюсь им более 6 лет и горя не знаю. А еще я покупаю в аптеке нафтизин в пластиковой бутылочке, выливаю его и наливаю масло: удобная тара с лекарством всегда под рукой. Масло полезно всем, у кого нет аллергии на полынь.

Л. И. Пьянкова, Барнаул, Алтайский край

Эрозивный гастрит

Это заболевание, при котором поражается слизистая оболочка желудка.

Причиной появлений эрозий может стать неправильное питание, различные инфекции, а также злоупотребление алкоголем и курение. При этом снижается аппетит, появляется тошнота, возникают головные боли, возможно даже повышение температуры. Длительный прием различных лекарств тоже способствует развитию заболевания.

Для борьбы с эрозивным гастритом есть много лекарственных препаратов. А вот что рекомендует народная медицина.

* Ешьте ростки пшеницы. Пшеницу сначала нужно прорастить — для этого достаточно несколько зерен залить водой. А когда появятся ростки, перемолоть их и добавить растительное масло. Полученную смесь ешьте натощак.

* Также справиться с заболеванием поможет алоэ. Смешайте сок алоэ с медом (в равных пропорциях) и принимайте по 1-2 чайн. ложки за 15 минут до еды в течение 1,5 месяца.

* Еще одно средство от эрозивного гастрита — настойка прополиса: 20 капель настойки разведите в 1/2 стакана воды и пейте за час до приема пищи в течение 20 дней. Настойку можно смешать с облепиховым маслом (10:1) и принимать по 20 капель за час до еды с теплым молоком. Это заставит желудок хорошо работать, а также улучшит общее состояние организма.

* Если заболевание запущено, попробуйте полечиться зелеными яблоками. Первый месяц нужно ежедневно съедать очищенные и натертые на терке яблоки. При этом строго запрещается пить или есть что-нибудь в течение 5 часов до и после употребления яблок. Нельзя также есть яблоки на ночь. Во второй месяц яблоки нужно есть 3 раза в неделю, в третий — 1 раз в неделю, также выдерживая 5-часовое ограничение приема пищи и жидкости.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как болезнь узнать

Заглянем в унитаз

Как это ни покажется неэстетичным, но после дефекации хотя бы иногда советуем заглядывать в унитаз, прежде чем спустить воду.

По калу можно определить, что именно нарушено в организме. Итак:

* если кал плавает в воде на самом верху, как кусочек пенопласта, — значит, в нем избыток газов. Это неправильно, но не страшно. Хуже, когда он тонет как камень — значит, плохо работают кишечные бактерии, не насыщая кал газами. Знайте: хороший кал плавает в полупритопленном состоянии;

Хороший кал — это наполненная спиралька в три-четыре рядика с приподнятым кончиком.

* сухой кал свидетельствует о том, что количество жира в пище превышает допустимую норму и организм отказывается его перерабатывать. Тогда жир идет в кровь или в печень;

* если зловонный, кашицеобразный, жирный, липкий кал мажет унитаз — у человека не исключена вероятность панкреатита;

* обесцвеченный, с темной мочой, а в правом подреберье и суставах появляются боли — инфекционный гепатит;

* светло-желтый — перебор молочной пищи или избыток жирных блюд;

* блестящий — имеются сбои в поджелудочной железе;

* кругляшками, как у овцы, — мало движения, мало клетчатки, в рационе нет каш, возможен колит кишечника;

* испражнения становятся очень темными, почти черными, сильно пахнущими и полужидкими — подозрение на цирроз печени;

* у кала цвет и консистенция кофейной гущи — не исключены внутренние кровотечения;

* сигарообразные колбаски с темными подпалинами — застой в малом тазе, воспалительные процессы в мочеполовых органах;

* вначале кал идет трудно, а потом кашицеобразная масса вырывается наружу взрывообразно, с разбрызгиванием и гнилостной вонью — это говорит о наличии холецистита;

* кровяные, слизистые, гнойные выделения — острый проктосигмоидит (воспалительное заболевание переходной зоны от сигмовидной кишки к прямой), бывает из-за травмирования плотными каловыми массами, застрявших костей, употребления алкоголя, острой пищи.

Чеснок при нарывах и мозолях

* Испеките в духовке 1 головку чеснока, очистите от кожуры, разомните, добавьте сливочное масло (1:1) и хорошо перемешайте. Смазывайте мазью больные места — это ускорит созревание нарывов и размягчит мозоли.

* Очистите 1 головку чеснока, отварите в молоке, выньте, растолките и прикладывайте к нарывам и мозолям.

* Очистите 3-4 головки чеснока и натрите на мелкой терке. Измельчите листья подорожника и смешайте с чесноком (1:1). Добавьте по 5 ст. ложек кипяченого молока и сока алоэ. Делайте примочки на мозоли.

* Нарежьте на тонкие пластинки зубчик чеснока и с помощью лейкопластыря прикрепите к мозолям — по одной на каждую. Перед процедурой хорошо распарьте ноги в горячей воде. Курс лечения — 1 неделя.

Лекарства от природы

ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

При радикулите поможет острый перец. Измельчите 5-6 стручков, кашицу залейте 0,5 л растительного масла и дайте настояться 2-3 дня. Нанесите средство на марлю, сложенную в несколько раз, и приложите к пояснице. Сверху компресс утеплите шарфом или поясом из собачьей шерсти и оставьте на ночь.

ШАЛФЕЙ И АНИС ПРИ СТОМАТИТЕ

Смешайте в посуде с плотной крышкой по 2 ст. ложки сухого шалфея и молотого аниса. Залейте травы 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и оставьте на 10 минут. Затем настой процедите и полощите рот 3-4 раза в день. Шалфей обладает дезинфицирующим, противовоспалительным и вяжущим свойствами, а анис — болеутоляющим.

ПЕТРУШКА ИЗБАВИТ ОТ СИНЯКА

Сразу после ушиба приложите к травмированному месту кубики замороженного отвара петрушки. Эта зелень обладает противовоспалительным эффектом — отек быстро спадет. Прикладывать кубики надо каждые 2 часа. Сразу после травмы эффективна и мазь из арники горной (продается в аптеке). Если с момента ушиба прошло больше суток, используйте порошок бадяги. Разведите его водой до однородной кашицы и приложите к синяку. Отек спадет за 2-3 дня.

ГОРЧИЦА ПОМОЖЕТ ПРИ РЕВМАТИЗМЕ

Для лекарства понадобится 1 часть порошка горчицы и 2 части воды. Воду подогрейте до 50°С, залейте порошок горчицы и разотрите до консистенции сметаны. Смесь нанесите на ткань, приложите к больному месту и накройте сверху компрессной бумагой. Держите 10 минут, после чего смойте теплой водой. Процедуру делайте несколько раз в день.

ЕСЛИ ВЫ НОЧЬЮ ЗАБЛУДИЛИСЬ В ЛЕСУ, ПОСМОТРИТЕ НА ПОЛЯРНУЮ ЗВЕЗДУ. ОНА НИЧТОЖНО МАЛА ПО СРАВНЕНИЮ С ВАШИМИ ПРОБЛЕМАМИ.

Вы просили рассказать — Авторитеты дают советы

Шишка выросла...

Бурсит — это воспаление околосуставной сумки, сопровождающееся накоплением в ней жидкости. Причинами данной болезни являются ушиб, ссадина и вторичное инфицирование микробами.

СИМПТОМЫ

Бурсит может развиться в одной из 150 точек тела, называемых бурсами. Бурса — это мешочек с жидкостью, которая выступает в роли смазки для суставов. Она помогает уменьшить давление на кости во время их движения. Располагаются данные мешочки рядом с суставами. Когда они воспаляются, движения становятся болезненными. Наиболее часто бурсит развивается в тазобедренных суставах и в локтях, но может появиться и в плечах, вокруг коленей и большого пальца ноги. Эта болезнь проходит в течение нескольких недель, если, конечно, правильно лечить бурсит.

Необходимо предпринимать меры сейчас, чтобы потом не стало хуже. Если вы будете нагружать воспаленные суставы снова и снова, то болезнь не отступит.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Это заболевание встречается преимущественно у людей старшего возраста, молодые также могут болеть им, причем мужчины страдают чаще, чем женщины. Причиной этого может быть то, что некоторая мужская работа требует большей физической активности. И, конечно же, каждый, кто много ходит, может заполучить бурсит тазобедренных суставов.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Если вы думаете, что больны, то обратите внимание на следующие вещи. Во-первых, это слабая подвижность и боль в суставах. Не забывайте, что это может быть колено, плечо, большой палец ноги, бедро или что угодно еще. Со временем эта боль будет только усиливаться. Также данная область вашего тела будет теплой на ощупь, а кожа приобретет красный оттенок из-за воспаления. Кроме тазобедренного сустава, воспаление которого не будет иметь каких-либо видимых признаков. Причиной тому является его удаленное расположение под самыми крупными мышцами тела. Однако если он затронет плечо, то будет хорошо заметен из-за больших размеров сустава и малого количества мышц, закрывающих его.

ДИАГНОСТИКА

Перед тем как лечить бурсит, обратитесь к врачу. В большинстве случаев доктор не сможет поставить диагноз, просто посмотрев на вас. Ему потребуется провести несколько физических тестов. Также он может спросить вас о вашей недавней физической активности. Хотя визуальный осмотр не даст особых результатов, врач сможет поставить диагноз, прощупав ваш сустав. При этом он будет задавать вам вопросы, чтобы более точно определить источник боли, а может отправить вас на рентген.

ВАЖНО

При бурсите необходим покой, жесткая повязка, прием препаратов противовоспалительного действия — диклофенака, ибупрофена, ортофена. Чередовать их нужно в строго определенной последовательности.

При сильном воспалении, когда температура кожи у пораженного бурситом сустава повышена, следует принять лекарство, прикрыть больное место теплым шарфом и на 10 минут приложить пакетик со льдом. Если воспаление не уменьшится, придется повторить процедуру.

КАК ЛЕЧИТЬ БУРСИТ?

Прежде всего, дать отдохнуть проблемной части тела. Прикладывание льда также уменьшит припухлость. Если же это не поможет, врач может выписать вам специальное лекарство. При правильном домашнем уходе данное заболевание проходит всего за несколько недель. Также врач может назначить вам физиотерапию, чтобы укрепить мышцы около суставов. При сильной боли вам введут кортикостероид. Хирургическое вмешательство происходит очень редко, хотя и такое случается.

О. Ф. Деревянко, хирург, врач высшей категории

На каждый день

Вместо капель от насморка

1 Залейте 1 л кипятка по 20 г листьев малины и земляники и 60 г листьев свеклы, укутайте и настаивайте 1 час. Настой выпейте в течение дня.

2 В прокипяченное на водяной бане растительное масло (подсолнечное, оливковое) добавьте 1 ст. ложку свежевыжатого морковного сока. В эту смесь капните 1-3 капли сока чеснока. Закапывайте в каждую ноздрю по нескольку капель в течение 3-4 недель. Смесь нужно готовить ежедневно.

3 Приготовьте смесь из 2 частей сока моркови, 2 частей меда и 1 части прополиса на спирту. Полученную смесь закапывайте в каждую ноздрю по 3 капли несколько раз в день.

От холецистита пью минеральную воду с сорбитом

Когда мне поставили диагноз холецистит, поняла, что без чистки организма не обойтись. Знакомая подсказала надежный способ избавления от болезни. Вечером наливаю в 2 стакана минеральную воду. В один всыпаю 1 ст. ложку сорбита (заменитель сахара) и оставляю на ночь при комнатной температуре. Утром подогреваю оба стакана по отдельности так, чтобы вода была приятно теплой. Выпиваю сначала минеральную воду с сорбитом, а затем — без. После этого ложусь на правый бок на теплую грелку и лежу 1,5-2 часа. Если после этой процедуры появляется жидкий стул, значит, она прошла успешно. Такую чистку желудочно-кишечного тракта провожу раз в месяц. Процедуру надо делать натощак, а в день чистки воздержаться от жирной пищи. Кстати, благодаря этой чистке я практически не вспоминаю о своей болезни.

И. В. Агапова, Чувашия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Есть такая болезнь

Всё начинается с застоя желчи...

...А ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ОБРАЗОВАНИЕМ КАМНЕЙ В ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ.

ХОЛЕСТЕРОЗ — ЭТО БОЛЕЗНЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Холестерин откладывается в слизистой оболочке желчного пузыря, его стенки уплотняются, что мешает нормальному сокращению и опорожнению. Постепенно стенки желчных протоков утолщаются, просвет сужается. Это способствует еще большему застою желчи. А если есть застой, значит, идет образование камней в желчном пузыре, развивается желчнокаменная болезнь, постоянное безмикробное воспаление пузыря. Однажды начавшись, болезни печени и желчных путей сопровождают человека долгие годы, причем холестероз развивается абсолютно безболезненно. Чтобы предотвратить прогрессирование болезни, нужно соблюдать диету, принимать витамины, желчегонные и желчесекреторные средства, выполнять лечебную физкультуру. В этом помогут рефлексо- и физиотерапевты. Но во время желчной колики необходима неотложная врачебная помощь! Наши рекомендации помогут выбрать способы контроля болезни.

ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО, ХОРОШО РАЗЖЕВЫВАЯ ПИЩУ. ИЗМЕЛЬЧЕННАЯ, ОНА, СМЕШИВАЯСЬ С ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫМИ СОКАМИ, ЛУЧШЕ ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ И УСВАИВАЕТСЯ. ЕШЬТЕ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ И ПОНЕМНОГУ.

ДИЕТА ДОЛЖНА БЫТЬ ПОСТОЯННОЙ, ТО ЕСТЬ ПОЖИЗНЕННОЙ

Ешьте медленно, хорошо разжевывая пищу, измельченная, она, смешиваясь с пищеварительными соками, лучше переваривается и усваивается. Ешьте 5-6 раз в день и понемногу. Такое дробное питание предотвращает поддерживающий воспаление застой желчи, кроме того, при достаточно хорошем оттоке из печени удаляются вредные продукты обмена веществ. Длительный перерыв между приемами пищи способствует застою желчи, а обильная еда после него перегружает органы пищеварения. Поэтому старайтесь есть по расписанию, в твердо установленные часы. Последний раз — за 2-2,5 часа до сна (во время сна пищеварение замедляется и пища хуже усваивается, особенно белковая). Перед сном выпивайте стакан простокваши, компота или киселя. На первое готовьте вегетарианские супы с крупами, фруктовые супы, нежирные щи, борщ. На второе — нежирные сорта говядины и кур, речную рыбу, вымоченную сельдь, слегка обжаренное отварное мясо. Полезны молочные продукты: сметана (как приправа для супов и салатов), сливочное масло, неострые сорта сыров, яйца, крупы: гречневая, овсяная, рисовая, манная, вермишель, овощи, фрукты, ягоды (не кислые). Особенно полезны арбузы, морковь, дыни. Из сладостей ешьте мармелад, пастилу, джемы, варенье. Откажитесь от баранины, свинины, копченостей, колбасных изделий, жирного и жареного, сала, острых соусов, маргарина, мясных, рыбных и грибных наваристых бульонов. Не употребляйте хрен, лук, чеснок, перец, горчицу, щавель, горох, бобы, редис, редьку, грибы, соленые продукты, шоколад, шоколадные конфеты, кофе, какао, газированные напитки, жевательную резинку, а также блюда и напитки из холодильника — все это под строгим запретом. Пищу сдабривайте растительным маслом, его же принимайте внутрь по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение недели, затем — по ложке натощак 2 раза в день еще неделю.

ПИЩУ СДАБРИВАЙТЕ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ЕГО ЖЕ ПРИНИМАЙТЕ ВНУТРЬ ПО СТОЛОВОЙ ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ. ЗАТЕМ — ПО ЛОЖКЕ НАТОЩАК 2 РАЗА В ДЕНЬ ЕЩЕ НЕДЕЛЮ.

ТРАВЫ ТОЖЕ МОГУТ ЛЕЧИТЬ

*** При недостаточном опорожнении желчного пузыря,** застое желчи и повышенном риске камнеобразования помогут аир, береза, бессмертник, володушка, кукуруза, мята, одуванчик, пижма, петрушка, тмин, трилистник водяной, тысячелистник, шиповник. Эти растения усиливают выделение желчи из пузыря и протоков, тонизируют их мускулатуру. Полезны и аптечные препараты стимулирующего действия: настойка плодов лимонника, пантокрин и средства, способствующие опорожнению желчного пузыря: сульфат магния, ксилит, олиметин, сорбит.

*** При дискинезии с ускоренным опорожнением пузыря** (хронический холецистит) полезны растения преимущественно с вяжущим противомикробным действием: горец змеиный, зверобой, крапива, пижма, ромашка, цикорий, шиповник. Спазмы снимают бессмертник, кукурузные рыльца, мята, минеральные воды. Из аптечных растительных препаратов: «Аллохол», «Олиметин» и «Холагол». При гипотонической дискинезии желателен беззондовый тюбаж — 2-3 раза в неделю в течение месяца.

Несколько раз в год полезно проводить 3- или 4-месячный курс лечения минеральными водами. При повышенной кислотности желудочного сока воду пьют за 1,5 часа до еды, при нормальной — за полчаса по 1/2-2/3 стакана 2-3 раза в день. При гипотонической дискинезии применяют воду (около 250 мл) высокой минерализации в холодном виде, при гипертонической — в подогретом виде (около 400 мл). Поскольку заболеванию часто сопутствуют гастрит и колит, то нужно использовать горечи, а также растения, регулирующие функцию кишечника. Запомните одно: желчные камни с помощью фитотерапии не растворяются.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ТРАВЫ ТОРМОЗЯТ РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ

Желчегонные средства широко применяют при лечении болезней желчевыводящих путей, а также при лечении гастрита, колита, гепатита и других поражений пищеварительного тракта. Наиболее часто применяемые: аир болотный (отвар корневища), береза (настой почек и молодых листьев), бессмертник песчаный (отвар цветков) и фламин (сухой концентрат бессмертника песчаного), трилистник водяной (настой листьев), крапива, кукурузные рыльца (отвар и жидкий спиртовой экстракт 1:1 на 70%-ном спирте), мята перечная (настой листьев), одуванчик лекарственный (настой корней и травы усиливает секрецию всех пищеварительных желез, оказывают послабляющее действие), пижма и препараты из нее, тмин обыкновенный, шиповник коричный (настой плодов, сироп).

Помимо растений, есть комбинированные лекарства, стимулирующие желчеобразование, но их назначает только врач. Эти препараты повышают секрецию желчи, при этом уменьшая ее вязкость — это снижает возможность выпадения холестерина в осадок с образованием камней, оказывают противомикробное, противовоспалительное действие, снимают спазмы желчных путей.

БОЛИТ? СДЕЛАЙТЕ ЛЕЧЕБНЫЙ ТЮБАЖ

Беззондовый тюбаж особенно полезен при длительных тупых, ноющих болях или чувстве тяжести в правом подреберье, характерных для сниженного тонуса желчного пузыря и протоков. Как его проводят? Утром натощак за 1-1,5 часа до завтрака выпейте 2 стакана минералки температурой 42-45°С в один прием или отдельными порциями с интервалами в 5-10 минут в течение получаса. Предпочтительны воды средней минерализации (ессентукского типа). К воде можно добавить 5 г горькой соли или сорбита. Затем на 45-60 минут лягте на правый бок, подложив под него подушку с грелкой температурой 38-42°С. После сядьте и несколько минут делайте дыхательные упражнения: глубокие вдохи с последующим удлиненным выдохом при легком сдавливании руками нижних отделов грудной клетки. Эти упражнения способствуют «массированию» печени сокращающейся диафрагмой и улучшению оттока желчи. Тюбаж прошел успешно, если в течение дня был более обильный, чем обычно, стул, иногда несколько разжиженный и окрашенный желчью. Если нет стула, можно в середине или конце дня сделать очистительную клизму. Тюбажи нужно проводить 1-2 раза в неделю, 6-8 на курс.

О. П. Седых,
гастроэнтеролог,
врач высшей категории

Пейте воду минеральную

Курс лечения должен длиться не менее месяца.

Многие минеральные воды помогают в лечении болезней органов пищеварения, почек, нарушений обмена веществ (боржоми, ессентуки, нарзан, «Саирме», «Джермук», «Арзни»).

*** При болезнях печени** пьют воду с небольшим количеством газа или без (температура 40-45°С) утром, перед обедом и ужином по 1-1,5 стакана.

*** При повышенной желудочной секреции** воду пьют за 1-1,5 часа до еды большими глотками, быстро; при изжоге или отрыжке — после еды дополнительно 2-3 раза по 50 мл. При пониженном выделении желудочного сока — за 10-15 минут или во время еды медленно, небольшими глотками в течение 2-5 минут.

*** При холецистите, гепатитах** — «Арзни», «Березовская», боржоми, ессентуки-4, «Славяновская» или «Смирновская».

Полезно знать

- СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ ПО РАСПИСАНИЮ, В ТВЕРДО УСТАНОВЛЕННЫЕ ЧАСЫ. ПОСЛЕДНИЙ РАЗ — ЗА 2-2,5 ЧАСА ДО СНА.
- ПЕРЕД СНОМ ВЫПИВАЙТЕ СТАКАН ПРОСТОКВАШИ, КОМПОТА ИЛИ КИСЕЛЯ.
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ БАРАНИНЫ, СВИНИНЫ, КОПЧЕНОСТЕЙ, КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ, ЖИРНОГО И ЖАРЕНОГО.

Полезно знать

● **При геморрое помогут листья осины.** Надо смазать их топленым маслом и приложить к воспаленным шишкам на 2-3 часа. Делать так надо каждый день до полного выздоровления.

● **При растяжении сухожилий — молочные компрессы.** Молоко подогрейте так, чтобы можно было терпеть. Смочите в нем свернутую в несколько слоев марлю и приложите к больному месту. Когда компресс остынет, замените его на горячий.

● **Немеют руки по ночам?** Приготовьте простое средство: к 2 стаканам воды добавьте 1 чайн. ложку соли и по 1 ст. ложке камфорного и нашатырного спирта. Все тщательно взболтайте. Больные места растирайте на ночь. Через 2-3 месяца забудете, где болело.

Розовая настойка от астмы

АЙБОЛИТ

Я давно болею астмой, но она у меня не такая грозная, чтобы сделать меня зависимой от гормональных препаратов. За эти годы я научилась лечиться разными народными средствами. Как только чувствую, что болезнь обостряется, держу ее в узде с помощью розовой настойки. Надо взять 100 г свежих розовых лепестков, 500 г спелой натертой тыквы (она должна быть самой яркой, оранжевой), 5 измельченных в кашицу свежих листьев подорожника большого, 2 ст. ложки меда и 1 л красного сухого виноградного вина. Все перемешать в эмалированной кастрюльке, довести до кипения, но не кипятить, дать настояться двое суток, процедить и принимать по 1 ст. ложке 5 раз в день. Очень важно, чтобы все компоненты были самого лучшего качества: только спелая тыква, натуральный мед без примесей, свежие листья подорожника.

И. М. Хайрулина, Чувашия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у стоматолога

Зуб нужно удалять!

Периодонтит — это воспаление тканей, окружающих корень зуба. Он возникает при проникновении инфекции из корневого канала через отверстие на верхушке корня.

Острый периодонтит проявляется резкими болями в области зуба, усиливающимися при прикосновении к нему. Нередко опухает щека, зуб становится подвижным, иногда повышается температура тела. Основа успешного лечения — создание оттока гноя из периодонта через канал корня зуба.

Из хирургических методов лечения хронического периодонтита чаще всего применяется отсечение верхушки корня зуба. Оно проводится при невозможности устранения хронического воспалительного процесса в периодонте консервативными методами. Операцию проводят под местной анестезией. На десне по проекции воспаленного участка делается разрез, отслаивается слизисто-надкостный лоскут и удаляется участок инфицированной костной ткани вместе с гранулемой. После этого слизисто-надкостный лоскут укладывают на место и фиксируют швами. После операции накладывают давящую повязку на 10-12 часов, назначают лекарства. Такая операция противопоказана при остром заболевании или обострении хронического процесса в периодонте или кости, а также при значительной подвижности зуба и разрушении коронки.

При осложненных формах периодонтита зуб удаляют. Удаление назначают при значительном разрушении зуба, непроходимости каналов, наличии инородных тел в канале. Как правило, удаление зуба приводит к быстрому стиханию и последующему исчезновению воспалительных явлений.

Н. В. Ачкасова, стоматолог, врач I категории

■ **ПРИ ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ** положите под колени бутылки или грелки с холодной водой.

■ **ПРИ УПАДКЕ СИЛ** 2 ст. ложки разогретого меда смешайте с 1 ст. ложкой измельченного чеснока и ешьте в теплом виде за 15 минут до еды.

Рецепты народной медицины

РАСТИРАНИЯ ДЛЯ УСТАЛЫХ НОГ

Если по ночам вас беспокоят судороги в икрах, а вечерами ноги ноют, отекают, это говорит о нарушении кровообращения. Такое случается из-за снижения тонуса стенок сосудов, которые не справляются с кровотоком. Как следствие — варикозное расширение вен. Вам поможет скипидарное растирание. Смешайте 1 чайн. ложку скипидара с 2 чайн. ложками касторки. Нанесите на усталые ноги и помассируйте их. Затем наденьте хлопчатобумажные чулки и ложитесь спать. Утром обмойте ноги теплой, а затем прохладной водой.

НУЖНО ЧИСТИТЬ ПЕЧЕНЬ

Воспаление поджелудочной железы часто сопровождается холециститом и болезнями печени. Поэтому рекомендуется чистить печень. Утром натощак выпейте неполный стакан горячего молока вприкуску с десертной ложкой меда. Обязательное условие: после приема лекарства не пить и не есть 4 часа. Через 3-4 дня боли исчезнут, вы почувствуете внутренний комфорт и легкость. На лице появится румянец. Применять мед с молоком можно по месяцу с небольшими перерывами.

КОМПРЕССЫ ДЛЯ БОЛЬНЫХ КОЛЕНЕЙ

Колени ноют так, что не знаете ночью, как уложить ноги, чтобы заснуть? Попробуйте делать такие компрессы. Смешайте по 1 ст. ложке поваренной соли, пищевой соды, порошка горчицы и меда. Распределите смесь на две салфетки. Намажьте колени растительным маслом и приложите компрессы. Сверху прикройте полиэтиленом, утеплите — и сразу в постель под одеяло. Не держите такие компрессы долго, иначе может быть аллергия. Смотрите по самочувствию. После процедуры не забудьте обмыть колени теплой водой, насухо вытереть и снова утеплить.

ЕСЛИ К СЛОВУ «НОВИНКА» ПРИПИСАТЬ ТРИ БУКВЫ, ТО ПОЛУЧИТСЯ СЛОВО «ХРЕНОВИНКА».

Проверено на себе — *Очень хорошее письмо*

С диабетом можно жить!

У МЕНЯ МНОГО ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ДИАБЕТ II ТИПА, НО Я НЕ УНЫВАЮ.

Каждый день независимо от погоды и настроения я начинаю так: подхожу к зеркалу, улыбаюсь себе и говорю, что все прекрасно, я жива и здорова, весела и счастлива, ничего не болит.

У многих больных сахарным диабетом появляется экзема на руках, ногах, теле. Как только чувствую зуд, смешиваю 50 г облепихового масла со 100 г березового дегтя и обрабатываю смесью больные участки. Гнойнички на руках и ногах при диабете поможет вылечить масляный настой из отростков золотого уса, листьев алоэ и каланхоэ. Для его приготовления в поллитровую банку складываю растения, взятые в равных частях, заливаю нерафинированным подсолнечным маслом, настаиваю в темном месте при комнатной температуре 20 дней. На ночь делаю повязки с этим маслом. Для профилактики 1-2 раза в неделю наношу его тонким слоем на места, где часто бывают кожные высыпания и зуд.

И еще один вариант лечения кожных болезней при диабете, которым я пользуюсь в последнее время для профилактики. В стограммовый пузырек с аптечной настойкой прополиса добавляю 30 капель 3%-ной перекиси водорода. Раз в неделю ватным тампоном, смоченным в составе, обрабатываю все тело. Начинаю с шеи и заканчиваю пальцами ног. В настоящее время все тело чистое, язв, гнойников и зуда нет. Личная гигиена для больных диабетом очень важна, так как может развиться диабетическая стопа. Чтобы не допустить этого, ношу удобную мягкую обувь. Моюсь ноги теплой водой, насухо вытираю. Ногти срезаю осторожно, 2 раза в месяц обрабатываю их йодом или половинкой разрезанного зубчика чеснока, чтобы не было грибка. А вообще любая ранка, появление язвочек при диабете — обязательный повод для визита к врачу. Я посещаю врача ежемесячно. Главное при любом заболевании и лечении — всегда верить в успех, в то, что вам это поможет. Думаю, помогут вам и мои советы.

И. В. Осташенкова, Краснодарский край

Думай, думай!

Стол и стул

Тем, кто регулярно сидит на диетах, гарантирован запор. Почему он возникает?

Часто сложности с опорожнением кишечника вызывают диеты с низкой калорийностью. Человек ест очень мало. Соответственно, уменьшается и объем стула, так что в первые дни позывов в туалет может просто не возникать. Кишечник сбивается с природного ритма, это может привести к хроническому запору. Кроме того, придерживаясь диеты, человек получает мало энергии, поэтому даже на прогулки сил не хватает. Из-за дефицита движения ухудшается перистальтика кишечника, и это опять-таки затрудняет его опорожнение.

Запор — не просто неприятное, но и опасное состояние. Он может приводить к серьезным заболеваниям, например колиту или геморрою. А еще человек, который довел себя строгими диетами до запора, вряд ли сможет похудеть. Если отработанные вещества не выходят из организма естественным путем, они отравляют его. Из-за этого меняется обмен веществ, и лишние килограммы перестают уходить.

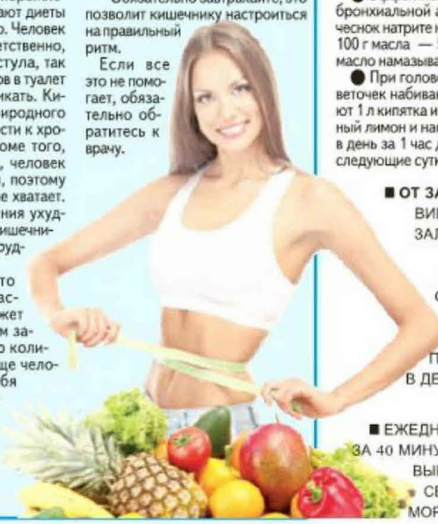
* Если, сидя на диете, вы столкнулись с запором, пейте больше воды. Она делает стул более мягким и улучшает прохождение пищи по кишечнику.

* Ешьте овощи, зелень, цельнозерновой хлеб, отруби.

* Ешьте часто и понемногу. Обильные приемы пищи увеличивают риск запора.

* Обязательно завтракайте, это позволит кишечнику настроиться на правильный ритм.

Если все это не помогает, обязательно обратитесь к врачу.



■ **ОТ ЗАПОРА** 1 стакан вишен и 2 яблока залейте 3 л воды, варите на медленном огне в течение часа. Отвар пейте по 200 мл 3 раза в день за 40 минут до еды.

■ **ЕЖЕДНЕВНО НАТОЩАК,** за 40 минут до завтрака, выпивайте 200 мл свежевыжатого морковного сока.

Полезно знать

● Те, кто страдает хроническим гайморитом, должны загорать по 10 минут хотя бы раз в три дня. Дело в том, что ультрафиолет нормализует иммунные процессы, которые протекают в слизистой оболочке. В итоге гайморит обостряется реже и протекает гораздо легче.

● Эффективным бактерицидным и смягчающим средством при лечении бронхиальной астмы является чесночное масло. Для его приготовления чеснок натрите на мелкой терке, смешайте с солью и сливочным маслом (на 100 г масла — 5 крупных зубков чеснока, соль по вкусу). Такое чесночное масло намазывайте на хлеб или добавляйте в картофельное пюре.

● При головокружениях лечатся еловой хвоей. Верхушками молодых веточек набивают полстакана, перекладывают в термос, вечером заливают 1 л кипятка и оставляют на ночь. Утром добавляют очищенный нарезанный лимон и настаивают еще 2 часа. Настой из термоса нужно пить 4 раза в день за 1 час до еды или через час после, выпив за день весь объем. На следующие сутки приготовить новую порцию. Курс лечения — 10 дней.

Мне 65 лет. Все свои болезни лечу без таблеток

АЙБОЛИТ

* Сердце — смесью из меда, кураги, изюма, чернослива, лимона, грецкого ореха. Всех компонентов беру поровну, пропускаю через мясорубку. Утром принимаю 1 ст. ложку смеси и заливаю 1 стаканом воды, в который добавляю по 1 чайн. ложке меда, яблочного уксуса и настойки перегородок грецкого ореха. Готовлю ее так: 1 стакан перегородок заливаю 0,5 л водки, настаиваю в темном месте 10 дней.

* Чтобы справиться с бессонницей, на ночь принимаю 35 капель корвалола и заедаю 1 чайн. ложкой меда.

* Как-то привязался ко мне аллергический бронхит. Кашляла долго, а вылечилась настойкой сирени. Готовила ее так: 1 стакан цветков сирени заливала 0,5 л водки, настаивала 2 недели и принимала по 1 чайн. ложке 3 раза в день, добавляя в стакан не очень горячего чая.

И. В. Прошкина, Екатеринбург

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Комментарий специалиста

Болезнь и синдром Меньера

БОЛЬНЫЕ СИНДРОМОМ МЕНЬЕРА ОПИСЫВАЮТ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ПО-РАЗНОМУ. ОДНИ ГОВОРЯТ О ВРАЩЕНИИ ОКРУЖАЮЩИХ ПРЕДМЕТОВ, ДРУГИЕ — ОБ ОЩУЩЕНИИ РАЗДВОЕННОСТИ, ДУРНОТЫ. ДАЖЕ ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ НЕ ВСЕГДА МОГУТ ПОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ДИАГНОЗ.

ИЗ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ

Впервые Андрей пережил приступ головокружения лет в 12, на уроке физкультуры. Кувыркнувшись через голову, он внезапно ощутил, что земля уходит из-под ног. Андрей с трудом встал на ноги, началась рвота. Врачи предположили вегетососудистую дистонию, переутомление и заверили, что, мол, пройдет само. Так и вышло: Андрей забыл об этом случае. Но прошли годы, голова стала кружиться чаще. Поначалу не очень — примерно раз в 3 года. Андрей научился прогнозировать приступы. Примерно за сутки ему было то жарко, то душно. От первых симптомов до приступа проходило от часа до суток. Почувствовав его приближение, Андрей сразу же отпрашивался с работы, ложился в постель, ничего не ел. Врачи смотрели на него как на симулянта, которому нужен больничный. Понять их можно: здоровый парень разлегся на диване и жалуется, что голова у него, видите ли, кружится.

ПОВТОРЕНИЕ СИНДРОМА МЕНЬЕРА ВОЗМОЖНО ОТ НЕПРАВИЛЬНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ. СТРЕССЫ, СИДЯЧАЯ РАБОТА БЕЗ ОТПУСКА И ВЫХОДНЫХ, ПЛОХАЯ ЕДА, АЛКОГОЛЬ И МНОГО КОФЕ — ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА.

Тот страшный приступ он не почувствовал заранее. Все началось внезапно, на ровном месте. Сидел на работе, и вдруг все поплыло перед глазами: строчки, стены... Он кое-как собрался, поймал машину, доехал до дома и привычно лег в постель с мыслью: отлежусь 2-3 дня, и все пройдет. Но ночью проснулся в холодном поту и обнаружил, что видит в дверном проеме свет, который все время улетал то вправо, то влево. Сильно тошнило, руки-ноги были ледяными. Встать с кровати он просто не мог. И не смог ни через день, ни на следующей неделе. Даже глаза открыть толком не получалось. Через несколько дней началась сильная рвота. Андрей не мог ни пить, ни есть, по квартире передвигался только с помощью родных. В глазах двоилось, он не видел четко дальше вытянутой руки и, что ужаснее всего, появилось ощущение постоянной тревоги, страха. Недели через две стало ясно: происходит что-то очень нехорошее.

Полгода Андрей был фактически лежачим больным. Он все еще не мог самостоятельно водить машину, но, по крайней мере, кое-как напрягая зрение, попадал точно в дверь.

За это время врачи провели множество исследований, но так ничего и не нашли. Невролог выписал сильные транквилизаторы, от них молодой человек стал очень заторможенным, рассеянным, не мог сконцентрироваться, его мучил постоянный шум в ушах. Он много спал, ничем не интересовался. Попытался сесть за руль, но сразу отказался от этой идеи, потому что из-за таблеток стал настолько спокойным, что, выезжая из гаража и видя, что явно задевает бампером ворота, продолжал давить на газ. Дальше начались проблемы с желудком: парень не мог ничего есть, постоянно тошнило. Похудел на 12 кг. Обошел десяток врачей, перебрал массу лекарств. В какой-то момент обнаружил, что ежедневно принимает 23 таблетки. Гастроэнтерологи советовали обратиться к психотерапевту, мол, надо успокоиться.

Прошел вестибулярные тесты. Оказалось, что Андрей не может сфокусировать взгляд. Специалист по головокружениям назвал это нистагм. Полегчало... Хоть кто-то поставил диагноз. Выяснилось, что у него гидропс — водянка внутреннего уха. При этом состоянии изменяется давление во внутреннем ухе и начинаются проблемы с вестибулярным аппаратом. Назначили мочегонные и кроверазжижающие лекарства. Он пил их месяца три, эффекта не было. Через 3-4 месяца отправили к лору. Он назначил гормоны в ухо, эту процедуру повторяли каждые 2 дня, и примерно через три недели стало легче. Андрей мог водить машину и нормально ходить. Головокружение, правда, не прошло.

ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ, НУЖНО КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ, А НЕ ЛЕЖАТЬ НА ДИВАНЕ. МОЖНО ЗАНЯТЬСЯ СПОРТОМ.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Часто повторяющееся головокружение приводит заболевшего к психотерапевту, но вряд ли он поможет. А некоторые психотропные препараты могут даже усилить головокружение. Быстрее всего правильный диагноз поставят невролог и отоневролог, а лучше навестить обоих.

* Кроме анализа крови, УЗИ, КТ, МРТ, необходимы специальные исследования: вестибулометрия, стабилометрия, постурография, аудиометрия и другие.

* Универсальной схемы лечения головокружения не существует. Лечение одним препаратом, снимающим головокружения, неэффективно. В некоторых случаях помогают не медикаменты, а специальные упражнения.

* Управлять машиной для человека, страдающего повторяющимися головокружениями, опасно и поэтому запрещено. Если голова закружилась, когда вы за рулем, как можно быстрее остановитесь, включите аварийную сигнализацию. И не старайтесь перестраиваться в правый крайний ряд, если головокружение сильное — вы уже не контролируете пространственное расположение.

Медики различают болезнь Меньера и синдром Меньера. То и другое — проблемы с внутренним ухом, но первая — редкая и беспричинно развивающаяся, а при синдроме Меньера симптомы менее выражены и, главное, у него всегда есть причина. Это могут быть сердечно-сосудистые, аллергические, эндокринные заболевания, изменения в области шеи, патология среднего уха. Поэтому в лечении синдрома Меньера очень важно взаимодействие врачей разных специальностей. Когда обнаружены изменения во внутреннем ухе и установлена связь с другими заболеваниями, можно надеяться на излечение. Из лекарств применяются средства, влияющие на водянку внутреннего уха, повышающие обмен нервных клеток, проводимость по нервным волокнам, особое место занимают мочегонные препараты и гормонотерапия. От больного требуется настрой на длительное лечение: иногда курс тянется 3-4 месяца и более. Любой перерыв ведет к потере достигнутого эффекта. Параллельно с синдромом Меньера у Андрея выявились еще и доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение в одном из ушей. Повторение синдрома Меньера возможно от неправильного образа жизни. Стрессы, сидячая работа без отпуска и выходных, плохая еда, алкоголь и много кофе — основные факторы риска.

Андрею запретили кофе и соль: кофе повышает давление, влияет на состояние внутреннего уха, а соль нарушает водный баланс. Без соли и кофе он прожил несколько лет, а потом снова начал изредка позволять их себе. Но курить по рекомендации врача бросил совсем. Весь следующий год он ходил на процедуры. Иногда головокружения пропадали на 3-4 часа, это было настоящее блаженство. К тому времени врачи уточнили диагноз — синдром Меньера. Кроме того, во внутреннем ухе обнаружились микроскопические соляные кристаллики. Чтобы вылечиться, их следовало растворить. И еще Андрей понял свою ошибку: чтобы справиться с болезнью, нужно как можно больше двигаться, а не лежать на диване. И он решил опять заняться спортом. Играл в футбол 2 раза в неделю и только через полгода понял, что его состояние близко к нормальному. Понадобилось 5 лет, чтобы парень вернулся к нормальной жизни.

Олег Мельников, отоларинголог, отоневролог, кандидат мед. наук, руководитель Центра головокружения и расстройства равновесия

ОСТОРОЖНО, ЗВУКОВАЯ АГРЕССИЯ!

В самом деле, наш слух постоянно подвергается атаке. Что стоит хотя бы шум автомобильных дорог и звуковая реклама в метро! После такого воздействия даже в тишине мы постоянно чувствуем шум в голове. В результате мы уже не можем разговаривать тихо! Желаем, чтобы нас слышали: начальство – наши просьбы, подчиненные – приказы, дети – поучения, друзья – советы. Задумайтесь, может, лучше самому услышать, что говорят другие (особенно умные) люди?

Не тут-то было, приходится напрягать слух. Ведь ценную информацию всегда говорят вполголоса, а ласковые слова и вовсе шепотом!

Снижением слуха, по научным данным, страдают до 70 процентов взрослого населения, и это не только удел пожилых. А Вы давно проверяли слух?

Как защититься от звуковой агрессии? Надеть наушники и врубить погромче? Так и вовсе оглохнешь. Заткнуть уши? Рискуете не услышать что-нибудь важное!

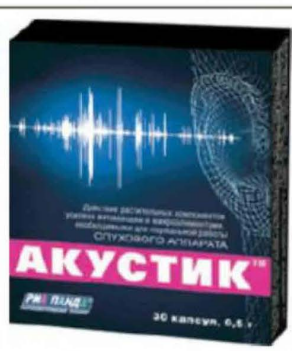
Есть другой путь.

Попробуйте **«Акустик»!**

Это средство создано специально для улучшения слуха. **«Акустик»** действует не только на орган слуха, но и на слуховые нервы и центры мозга. Впечатляет состав **«Акустика»:** кверцетин и гинкго мощно стимулируют кровоснабжение, улучшая обмен в органах слуха, бетаин помогает укрепить стенки сосудов, препятствуя развитию атеросклероза и возрастных изменений внутреннего уха. Настоящий козырь **«Акустика»** – трансресвератрол – нейтрализует свободные радикалы, повреждающие как сосуды, так и нервы. Кофермент Q10 повышает иммунитет, стимулируя клеточное «дыхание». Также в состав «Акустика» входят нейротропные витамины B_1, B_6, B_{12}, Н и Е, микроэлементы: магний, марганец и селен. Они необходимы клеткам слуховых нервов и участкам головного мозга, ответственным за слух.

«Акустик» не только предупреждает снижение слуха, он улучшает деятельность нервной системы в целом! Компоненты «Акустика» полностью натуральные, не вызывают привыкания и побочных эффектов. Прием «Акустика» нейтрализует воздействие вредных факторов и позволяет сохранить острый слух на долгие годы!

Расслышать в словах начальства доброжелательность, в докладах подчиненных – добросовестность, в словах родных – понимание. Услышать шум ветра и далекие звуки музыки, пение птиц и шелест листвы... «Акустик». Вы слышите?



Спрашивайте в аптеках города!

www.riapanda.ru

Телефон «горячей линии»: **8-800-333-10-33** (звонок по России бесплатный, часы работы: пн-пт – 09.00-19.00; сб – 10.00-19.00; вс – выходной).

РЕКЛАМА. БАД. Не является лекарством. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. СТР № 77.99.11.003.Е.003138.12.10 от 01.12.2010 г.

Травяная подушка для хороших снов

Каждое лето собираю травы для подушки, на которой буду сладко спать до следующего лета. Советую и вам сделать такую. Например, из вереска, который не слеживается. Вереск обыкновенный успокоит нервы, нормализует сон, поможет выздоровлению при респираторных и вирусных заболеваниях, облегчит дыхание во сне при кашле. Собирают вереск (цветущие верхушки) в августе-сентябре. Хороших вам снов!

И. Н. Пузанова, травница, Волгоград

Если астма обострилась...

Во время обострений астмы осенью и весной очень плохо себя чувствую. Но пару лет назад на глаза попался интересный рецепт. Смешиваю горсть розовых лепестков, 500 г натертой сырой тыквы, 5 мелко нарезанных листьев подорожника, 2 ст. ложки меда и 1 л красного сухого вина. Довожу смесь до кипения, но не кипячу. Настаиваю сутки, процеживаю и принимаю по 1 ст. ложке 5 раз в день, пока не закончится вся смесь. Первый курс лечения у меня как раз был во время обострения, которое прошло гораздо легче, чем обычно. Теперь принимаю это лекарство заранее, как только чувствую, что состояние ухудшается.

Ю. Н. Рубинчикова, Краснодар

Арбузные корки сушите без белой мякоти

Тонко срежьте зеленую корку без белой мякоти, помойте, порежьте на кусочки по 1 см, разложите на противне в один слой и сушите 30 минут на малом огне в духовке. Затем досушите в хорошо проветриваемом помещении, защищенном от солнца. Пропустите корки через мясорубку и храните в хлопчатобумажном мешочке в темном месте. При мочекаменной болезни 1 ст. ложку порошка из сухих арбузных корок залейте 1,5 стакана воды, кипятите 5 минут, настаивайте 1 час и процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 2 недели, затем 1 неделя — перерыв. При необходимости лечение можно повторить.

Для нормализации давления смешайте 1 стакан кефира и 1 чайн. ложку сухих арбузных корок. Пейте утром за 20 минут до еды и вечером через 2 часа после еды. Курс лечения — 1 месяц, через месяц можно повторить.

В. Н. Ермолаева, с. Шопино, Белгородская обл.

Пригодится

● **При подагре и ревматизме.** Разотрите 1 ст. ложку измельченных в порошок шишек с 1 ст. ложкой несоленого свиного сала или сливочного масла. Втирайте как мазь в больные места. Используйте также при ушибах как болеутоляющее средство.

● **При бессоннице** измельчите 2 ст. ложки шишек и залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. При тромбофлебите, туберкулезе легких и кожи, малярии, а также от глистов настаивайте средство 2 часа и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

● **Чтобы очистить печень от токсинов**, залейте в термосе 2 ст. ложки измельченных шишек хмеля 1 стаканом горячего молока и 1 стаканом горячей воды. Оставьте на 10-12 часов в термосе. Принимайте охлажденный настой по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой.

Стихи наших читателей

Я К ОСЕНИ ПРИВЫКНУ ПОНЕМНОГУ

Я вдаль гляжу на лунную дорогу —
Там мое лето утонуло в море.
Я к осени привыкну понемногу,
Привыкну к золоту, листве на косогоре.
Ах, лето красное, пожалуйста, вернись!
Но по ночам прохладой наползает осень...
Хоть ненадолго бабьим летом улыбнись,
Но сжата рожь и только зеленеет озимь...
Напрасно лето я вернуть хочу,
Ведь компромисс в природе невозможен.
Я лишь во сне по-прежнему лечу
Туда, где теплый бриз ласкает кожу.
Молчит моя душа, устало ноет тело,
И соловья не слышно по ночам.
И видит Бог, как сильно я хотела,
Ведь еще бьется сердце,
Будто море о причал...

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

СОЛНЦЕ ЛИЖЕТ НАМОКШИЕ ЩЁЧКИ

Вот Иришке у тихой речки
Солнце лижет намокшие щечки.
Вижу рвение детской руки
Не сорвать, а потрогать цветочки.
Я такая же, только взрослей
И печальней ее на полвека.
Среди щедро-зеленых полей
Мы в гостях: два простых человека,
Что квартиру закрыли на ключ
И решили проведать природу.
Разогнав окружение туч,
Добрый день подарил нам погоду.

Наталья Окенчиц, Михайловск

Намотай на ус — *Сам себе доктор*

Зверобой — болезням бой!

Растение так называется не случайно: им травились овцы, причем только белые. У них появлялись кровоточащие и даже гноящиеся язвы. Но страшная болезнь проходила, если животное долго не выпускали на солнце.

Все дело в том, что зверобой сильно повышает чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам — как у животных, так и у людей. Помните об этом.

Чай. При депрессиях и длительном нервном напряжении залейте 2 чайн. ложки травы (с верхом) стаканом воды и закипятите. Через несколько минут процедите и пейте по 2-3 чашки чая в день. Лечитесь таким чаем систематически в течение нескольких недель. Также чай из зверобоя полезен при изжоге, вздутии живота, коликах и диарее.

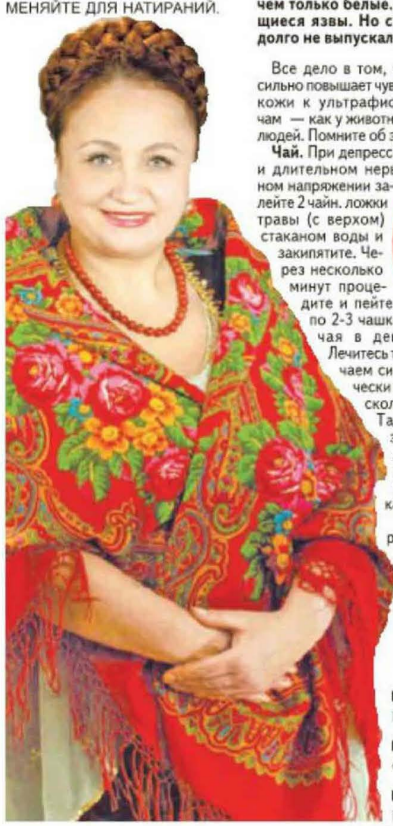
Масло. Наружно используйте зверобойное масло для втирания при ревматизме и прострелах, для заживления ран, облегчения болей при растяжении сухожилий, вывихах, при кровоизлияниях и опоясывающем лишае. Для приготовления 0,5 л лечебного масла разотрите 2-3 ст. ложки только что распустившихся цветков зверобоя, смешайте с 2 стаканами оливкового масла и слейте в бутылку из белого стекла с широким горлом. Держите емкость первые 3-5 дней открытой в теплом месте, периодически помешивая. Когда брожение закончится, бутылку закройте и держите на солнце, пока содержимое не станет ярко-красного цвета (примерно 6 недель). Масло отделите от водного слоя и храните в хорошо закрывающихся емкостях. Зверобойное масло можно применять и внутрь: по 1 чайн. ложке 2 раза в день как легкое желчегонное средство или для успокоения раздраженного на нервной почве желудка.

Настойка. Залейте 1 ст. ложку измельченной сушеной травы зверобоя 3 ст. ложками 70% спирта и настаивайте 10 дней. Отожмите и полощите полученным средством, разбавленным водой (1:6), горло и ротовую полость при простуде, фарингите, ларингите и стоматите.

Отвар. Залейте 2 ст. ложки травы зверобоя 1 стаканом воды и держите на водяной бане 30 минут. Настаивайте 10 минут и используйте отвар наружно для лечения язв на коже. Также принимайте его при ночном недержании мочи — по стакану в день.

Х. С. Зугалиева, Краснодарский край

При поносе смешайте по 1 ст. ложке травы зверобоя и тысячелистника, заварите как чай и выпейте натощак.



ПРИ РАДИКУЛИТЕ ЗАЛЕЙТЕ В СТЕКЛЯННОЙ ПОСУДЕ 1 СТ. ЛОЖКУ (С ГОРКОЙ) ИСТОЛЧЕННЫХ СУХИХ КОРНЕЙ ДЯГИЛЯ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 3 ДНЯ И ПРИМЕНЯЙТЕ ДЛЯ НАТИРАНИЙ.

Не навреди

■ ИЗБЕГАЙТЕ ПРЯМЫХ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ЗВЕРОБОЕМ.

■ НЕ ПРИНИМАЙТЕ ДОЛГО СРЕДСТВА ИЗ ЗВЕРОБОЯ ПРИ ГИПЕРТОНИИ.

■ ЗВЕРОБОЙ ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ.

От кожного зуда

* Обмакните палец в неразбавленный яблочный уксус и смажьте им проблемную кожу. При необходимости смойте.

* Ежедневно съедайте по 1-2 стакана сушеных тыквенных семечек.

* Обкладывайте воспаленные участки тела мякотью свежей тыквы.

* Настаивайте в стакане кипятка 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной и делайте примочки из горячего настоя.

Не выбрасывайте тыквенный хвостик!

В нашем поселке на Белгородщине редко встретишь человека с простудой на губах (герпесом). А все потому, что в каждом дворе выращивают тыквы. У созревшей тыквы не выбрасывайте плодоножку, аккуратно отломите ее. Это главная составляющая снадобья. Тыквенный хвостик надо поместить на металлической крышке в духовку, чтобы он там полностью высох и стал ломким. После этого перемелите его в кофемолке в пудру и смешайте с нерафинированным любым растительным маслом (я беру подсолнечное) до консистенции густой сметаны. Этим тыквенным лекарством и смазывайте пораженные места несколько раз в день, как только герпес начнет проявляться.

А. Широкова, пос. Борисовка, Белгородская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Чаще гуляйте в дубовых рощах!

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ТАКИХ ПРОГУЛОК — ПОСЛЕ 21.00. ЭТО ОСОБЕННО ПОЛЕЗНО, ЕСЛИ У ВАС НЕЗДОРОВЫ ПЕЧЕНЬ, СЕРДЦЕ И СОСУДЫ. ПРОГУЛКИ ПО ДУБОВОЙ РОЩЕ ЛЕЧАТ ГИПЕРТОНИКОВ.

*** При дисбактериозе** после лечения антибиотиками полечитесь отваром дубовой коры: 1 ст. ложку сырья залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 3-5 минут и принимайте по 2,5 ст. ложки 2 раза в день за 30 минут до еды.

*** При лечении зоба** ежедневно обтирайте шею в области щитовидной железы измельченной корой дуба, размоченной в кипяченой воде (1 ст. ложка коры на 1 стакан воды).

*** При пародонтозе** для полоскания рта 2 ст. ложки измельченной дубовой коры залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Курс лечения — 2-3 недели. Эффект от процедуры усилится, если смешать 60 г коры дуба и 40 г липового цвета. 1 чайн. ложку сухой измельченной смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте полчаса.

*** При нервных заболеваниях** очищенные желуди пропустите через мясорубку, отожмите сок и принимайте его по 2 ст. ложки перед едой с равным количеством меда 4 раза в день. Это средство также рекомендуют употреблять при анемии.

*** При сахарном диабете** заготовьте зрелые желуди, высушите их, измельчите в порошок и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день перед едой, запивая чаем. Курс лечения — месяц, затем сделайте перерыв на месяц и повторите лечение.

*** От паховой грыжи** истолките 1/2 стакана очищенных желудей, смешайте с 3 ст. ложками измельченной коры и горстью листьев дуба. Залейте все 0,75 л красного крепленого вина, настаивайте 2 недели, часто встряхивая. Затем процедите и отожмите. Перед применением готовое средство подогрейте, смочите в нем кусок марли и сделайте на ночь компресс на больное место. Сверху закрепите целлофаном и укройтесь чем-нибудь теплым.

*** При расстройстве стула** залейте 3 ст. ложки дубовой золы 1 л кипятка и настаивайте сутки. Затем процедите и принимайте по 3 ст. ложки 3 раза в день в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на 5 дней и повторите курс лечения.

Обнаружил, что пикульник помогает лучше дорогих таблеток

Моя проблема — хронический бронхит. Перепробовал многие лекарства, в последнее время все чаще обращаюсь к народной медицине. Обнаружил, что пикульник помогает лучше дорогих таблеток. Пить с ним чай во время обострений посоветовала соседка по дачному участку. Попробовал и убедился, что кашель становится менее мучительным, а мокрота отходит значительно легче. Теперь всегда заготавливаю эту травку впрок. Чай сделать несложно: 2 чайн. ложки с верхом травы залейте стаканом кипятка, настаивайте 10 минут, процедите. Пейте маленькими глотками, подсластив медом, не более 2-3 стаканов в день. Не стоит ожидать немедленного оздоровления, но он помогает облегчить течение хронических болезней легких, например, хронического бронхита, эмфиземы легких или силикоза. Эта трава улучшает отхождение мокроты. Чай из пикульника способствует выздоровлению при ОРВИ. Секрет этого растения в его составе: кремниевая кислота и сапонины обладают отхаркивающим действием, способствуют удалению слизи и горечи, улучшают общее самочувствие и возбуждают аппетит. Собираю пикульник во время цветения (приблизительно с июля по сентябрь), срезая у самого корня. Сушу в тени, собрав в пучки, подвесив вниз головой.

P. S. При передозировке пикульника может возникнуть интоксикация, появляется сильная ломота в мышцах. В этом случае прием прекратите, через 3-7 дней все придет в норму.

А. А. Попов, Орловская обл.

Как там, у них?

В Азии популярно вино из цветков хризантемы. Оно принимается по рюмочке на ночь. Такое лекарство проясняет голову, улучшает зрение и замедляет процесс старения, но оно противопоказано гипертоникам. Для приготовления вина берут 5-6 средних белых или желтых цветков хризантем, 600 мл рисового или белого вина, 90 г сахара-рафинада. Отделяют стебли от цветков, складывают все ингредиенты в банку, плотно закупоривают и настаивают в холодном сухом темном месте в течение 12 месяцев. Затем вино необходимо процедить и выдерживать еще 12 месяцев.

Алтей

НЕЗАМЕНИМ ПРИ ПРОСТУДАХ В МЕЖСЕЗОНЬЕ.

*** При воспалении легких и мочевого пузыря, при затрудненном мочеиспускании** залейте 1 ст. ложку измельченных листьев и настаивайте 1 час в стакане кипятка. Процедите и принимайте по 1/4 стакана в теплом виде маленькими глотками 3-4 раза в день до или во время еды.

*** При кожных воспалениях** залейте 2 ст. ложки измельченного корня алтея 0,5 л воды, дайте настояться и процедите. В настое смачивайте марлевые салфетки и делайте компресс 2 раза в день (утром и вечером).

*** При синдроме сухого рта (ксеростомия)** залейте 2 ст. ложки корня алтея 1,5 стакана кипяченой воды комнатной температуры и настаивайте в течение 45 минут. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке до еды от 3 до 6 раз в день 1,5 месяца. При сочетании сухости рта с ревматоидным артритом и сухостью глаз курс — 2 месяца. Повторяйте 3 раза в год в течение нескольких лет.

*** От кашля** заварите 1 чайн. ложку цветков алтея 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Пейте теплым по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

*** При бронхите** залейте сухой измельченный корень теплой кипяченой водой, размешайте, чтобы получился раствор, похожий на сметану. Принимайте эту смесь в теплом виде без процеживания по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

Берёзка лечит

● **Для повышения сопротивляемости организма и выведения токсинов** залейте в термосе 1 ст. ложку сухих измельченных листьев 1 стаканом кипятка и настаивайте 4-5 часов. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день до еды. Курс лечения — 2 недели.

● **При холецистите** залейте 2 чайн. ложки измельченных листьев 200 мл кипятка, настаивайте 1 час, процедите и добавьте питьевой соды (чтобы растворились смолистые вещества) на кончике ножа. Принимайте по 50 мл 3-4 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения — 40 дней.

● **При хроническом ревматизме** набейте листьями сшитые в форме брюк мешки. Важно, чтобы толстый слой листьев облегал больные места и тело хорошо пропотело. Процедуру желательно проводить каждую ночь, меняя к утру листья не меньше трех раз. Курс лечения — неделя, затем перерыв 1 день.

■ **ПРИ СТЕНОКАРДИИ** ЗАПОЛНИТЕ ТРЕХЛИТРОВУЮ БАНКУ НАПОЛОВИНУ ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ, ЗАЛЕЙТЕ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ, НАСТАИВАЙТЕ 3 ДНЯ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПРОЦЕДИТЕ И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ **ПРИ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ** ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ЖЕЛТУШНИКА ЛЕВКОЙНОГО 200 МЛ ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ 7-8 ДНЕЙ В ТЕМНОМ МЕСТЕ, ПРОФИЛЬТРУЙТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 8-10 КАПЕЛЬ НА 1/3 СТАКАНА ВОДЫ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Атероклефит Био: пусть уровень холестерина остается в норме!

Высокий холестерин — как тихий убийца — медленно, но верно разрушает нашу сердечно-сосудистую систему. Он в буквальном смысле уродует стенки сосудов, превращая их в подобие ржавых водопроводных труб. Если вовремя не принять меры, дело может кончиться настоящей сосудистой катастрофой.

Именно поэтому сегодня все больше людей обеспокоены проблемой поддержания нормального уровня холестерина в крови.

Если Вы хотите, чтобы холестерин в крови оставался в норме, уменьшите в рационе питания животные жиры и принимайте специальные растительные добавки, такие, как Атероклефит Био.

Атероклефит Био — это особенный комплекс на основе красного клевера, усиленного экстрактом цветков боярышника и витаминами для сердца. Благодаря такому составу Атероклефит Био способствует поддержанию нормального уровня холестерина в крови и здоровья сердечно-сосудистой системы в целом. А ведь сердечно-сосудистая система — самая главная система организма. Регулярный прием Атероклефита Био значительно улучшит качество Вашей жизни!

Эпидемия сердечно-сосудистых заболеваний в России

Ежегодно в России от инфарктов и инсультов (виновником которых чаще всего бывает высокий уровень холестерина-прим.авт.) умирает около 1 миллиона 300 тысяч человек. Если в США и Западной Европе за последние 20 лет наблюдается четкая тенденция к снижению смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, то в России такого снижения не происходит.

Доказано, что снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в западных странах связано не столько с качеством медицинской помощи, **сколько с образом жизни и рационом питания.**

http://www.mosmedclinic.ru/news/5588

Узнайте больше на сайте www.evalar.ru. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/5, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

СоГР № RU 77.99.11.003.Е.011960.07.12 ВАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

ОТЕКАЮТ НОГИ, ОСОБЕННО К ВЕЧЕРУ

Туфли врезаются в кожу. Я не худенькая, но и лишнего веса у меня нет. Почему появляются отеки и как избавиться от них?

И. В. Новикова, Набережные Челны

Отеки на ногах могут быть по разным причинам, и лишний вес только одно из возможных объяснений. Без осмотра можно лишь предполагать: возможно, в вашем рационе слишком много соли, что приводит к задержке жидкости. Соль — это не только то, что вы сыплете из солонки, очень много ее содержится в орешках, колбасе, сосисках, копченой рыбе, консервах. Постарайтесь сократить потребление таких продуктов до минимума. Кроме того, начните правильно пить воду: 6-8 стаканов (просто столовой, не минеральной и без газа), но не залпом, а постепенно, растягивая это количество на весь день. Причиной отеков могут быть и заболевания вен. Если есть возможность, обратитесь к флебологу, а если такого врача в поликлинике нет, то для начала — к хирургу.

ПОВЫШЕННЫЙ ПУЛЬС И ШУМ В УШАХ...

Последние 3-4 месяца пульс у меня 80-98 ударов в минуту, и постоянно слышу удары пульса в ушах. Иногда в груди справа как будто что-то сдавливает. Давление в норме — 110/70. А последнее измерение показало 122/98. Что бы это могло быть? Кофе пью раз в день, работаю вахтовым методом — 28 через 28. Может, это как-то повлияло?

Сергей, Липецкая обл.

Такие симптомы, вероятнее всего, связаны с расстройствами кровообращения головного мозга. Рекомендуем обратиться к кардиологу. Возможно, он направит вас на дополнительные исследования для уточнения диагноза.

НЕВРАЛГИЯ ВЫЗВАНА ПРОСТУДОЙ?

Как долго длится лечение невралгии грудной клетки? Может ли она быть вызвана простудой?

О. Лыкова, Волгоградская обл.

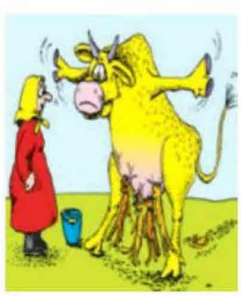
Сроки лечения врач устанавливает индивидуально в зависимости от причин, которые привели к межреберной невралгии, и многих других факторов. Наиболее частыми причинами межреберной невралгии являются травмы, отравления, инфекционные заболевания (например, грипп, лишай), заболевания нервной системы и позвоночника, аллергические реакции и заболевания. Кроме того, к межреберной невралгии может привести излишняя физическая нагрузка на спину. Поэтому главное — выявить причину межреберной невралгии, а потом начать лечение.

ПРЕПАРАТЫ, СНИЖАЮЩИЕ ХОЛЕСТЕРИН, ВРЕДНЫ?

Правда ли, что препараты, снижающие холестерин, часто вызывают побочные эффекты?

А. Чернова, Саратовская обл.

Для профилактики заболеваний сердца и сосудов сейчас чаще всего используют так называемые статины. Они хорошо помогают при повышенном холестерине, предотвращая инфаркт миокарда и инсульт. Это доказано. Однако, как и у всех лекарств, у статинов есть побочные эффекты. Чтобы быть уверенным в том, что статины не оказывают на ваш организм неблагоприятного действия, контролируйте состояние печени: раз в три месяца сдавайте биохимический анализ крови. Если появились необъяснимые боли или слабость в мышцах, срочно обращайтесь к врачу. И еще: будьте осторожны, принимая другие лекарства. Например, препараты, понижающие уровень холестерина, плохо взаимодействуют с антибиотиками, женскими гормонами. Поэтому, принимая статины, тщательно изучайте в инструкции к любым препаратам раздел «Лекарственное взаимодействие».



■ К ЧЕМУ СТАРАТЬСЯ БЫТЬ СОБЛАЗНИТЕЛЬНОЙ, ЕСЛИ НА ТЕБЯ НИКТО НЕ СМОТРИТ.

■ В ЛЮБВИ — КАК НА ВОЙНЕ: ВСЕ ГОДИТСЯ, ЧТОБЫ СВОЕГО ДОБИТЬСЯ.

■ С МИЛЫМ РАЙ В ШАЛАШЕ, ЕСЛИ ШАЛАШ В РАЮ.

■ ЛЮБИШЬ РИСК? ВЫКЛЮЧИ УТРОМ БУДИЛЬНИК И ЗАКРОЙ НА СЕКУНДУ ГЛАЗА!

На приёме у отоларинголога

После насморка трещит в ушах

Думал, пройдет, но это продолжается уже 1,5 месяца. Посоветуйте, что делать?

И. Рожков, Омск

Такие симптомы характерны при плохой проходимости евстахиевой трубы, которая соединяет носоглотку и среднее ухо.

При длительном насморке, сопровождающемся отеком слизистой оболочки носа, воспалительный процесс с носоглотки переходит на слизистую евстахиевой трубы, она становится труднопроходимой, нарушается ее вентиляционная функция. При высмаркивании, особенно если оно проводится при заложенном носе, часть воздуха всасывается из барабанной полости и в ней создается пониженное давление. При осмотре уха видна втянутая барабанная перепонка. Если такое состояние длится долго, то это вызывает венозный застой в слизистой оболочке евстахиевой трубы и барабанной полости, что ведет к усилению выработки секрета слизистых желез и появлению в полости среднего уха жидкости (транссудата). А это уже начальная стадия воспалительного процесса. Чем раньше будет начато лечение, тем быстрее восстановится функция слуховой трубы, то есть пройдет треск, шум в ушах, улучшится слух. Если насморк появляется постоянно, надо выяснить причину и избавиться от него.

На приёме у кардиолога

ЗАЧЕМ МНЕ ХУДЕТЬ? Я ЖЕ НЕ ТОЛСТАЯ

Участковый кардиолог посоветовал сесть на диету, но я вроде и так не толстая. Для чего мне худеть?

Маргарита, Московская обл.

Ишемическая болезнь сердца может быть и у внешне худых людей. У них ожирение особого типа. Его суть — в накоплении внутреннего жира, который в конце концов сам становится эндокринным органом и способствует развитию атеросклеротического поражения сосудов. Поэтому даже при нормальном весе тела можно иметь необычайно высокий уровень внутренних жировых отложений. В таком случае оценивать степень ожирения нужно по объему талии: у мужчин она не должна превышать 102 см, а у женщин — 88 см. Измерьте свою талию, и вы поймете, прав ваш кардиолог или нет.

НЕ СОГЛАСЕН НА ОПЕРАЦИЮ...

Беспокоит давление, но выше 160/110 мм рт. ст. оно не поднимается. Постоянная боль слева под мышкой и над соском. Сделали коронарографию, сказали, что нужно делать шунтирование. Но ведь ЭКГ особых отклонений не обнаружила! Я не согласен на операцию...

С. П. Носков, Н. Новгород

Для начала желательно выполнить суточное мониторирование ЭКГ и артериального давления, чтобы выяснить, как в течение суток они меняются. Еще необходимо скорректировать лечение гипертонии. Очень важно нормализовать артериальное давление. 160/110 мм рт. ст. — это много! Боли слева у вас, по-видимому, являются симптомом ишемической болезни сердца и стенокардии. В связи с этим необходимо принимать нитропрепараты для улучшения кровоснабжения миокарда сердца. В противном случае в будущем вас ожидают острые сердечно-сосудистые заболевания: инфаркт, инсульт. Если не хотите делать операцию, ищите знающего врача, который назначит хорошее лечение.

СЕРДЦЕ БОЛИТ, А ВРАЧ НЕ ВЕРИТ...

Уже в течение двух месяцев болит сердце. Боль бывает колющей, может тянуть, ныть... Со временем она проходит. Сделал УЗИ сердца, ЭКГ, холтэр, сдал анализы — никаких сердечных болезней не выявили. Почему же тогда сердце меня беспокоит?

Николай, Казахстан

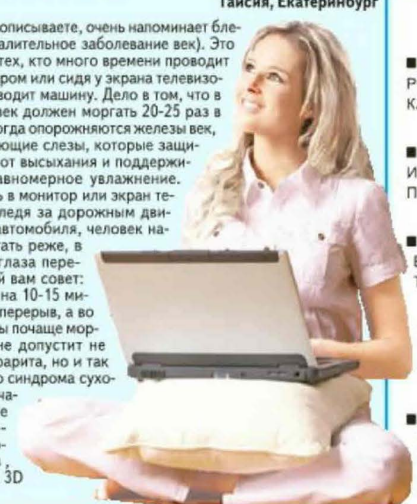
Такая боль может быть неврологического характера. Сделайте рентген грудного отдела позвоночника и обратитесь к неврологу.

Почаще моргайте

Много времени провожу за компьютером. Стала замечать, что воспаляются веки. Такое ощущение, что долго плакала. Может, просто глаза устают?

Таисия, Екатеринбург

То, что вы описываете, очень напоминает блефарит (воспалительное заболевание век). Это случается у тех, кто много времени проводит за компьютером или сидя у экрана телевизора, а также водит машину. Дело в том, что в норме человек должен моргать 20-25 раз в минуту — тогда опорожняются железы век, вырабатывающие слезы, которые защищают глаза от высыхания и поддерживают его равномерное увлажнение. Уставившись в монитор или экран телевизора, следя за дорожным движением из автомобиля, человек начинает моргать реже, в результате глаза пересыхают. Мой вам совет: каждый час на 10-15 минут делайте перерыв, а во время работы почаще моргайте. Это не допустит не только блефарита, но и так называемого синдрома сухого глаза. Почаще моргайте и при просмотре кинофильмов, особенно в 3D формате.



Умные мысли

■ НИЧТО ТАК НЕ ОБЯЗАНО РОДУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ, КАК МЕДИЦИНА.

Квинтилиан

■ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ИЗЛЕЧИВАЕТСЯ ПРОТИВОПОЛОЖНЫМ.

Гиппократ

■ КАКИМ БЫ НИ БЫЛО ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ, ЕГО ХВАТИТ ДО КОНЦА ЖИЗНИ.

Лев Борисов

■ НИЧТО ТАК НЕ ПРЕПЯТСТВУЕТ ЗДОРОВЬЮ, КАК ЧАСТАЯ СМЕНА ЛЕКАРСТВ.

Сенека

■ КРОМЕ ДЕЙСТВЕННЫХ БОЛЕЗНЕЙ, МЫ ПОДВЕРЖЕНЫ МНОЖЕСТВУ БОЛЕЗНЕЙ МНИМЫХ.

Джонатан Свифт

От редакции

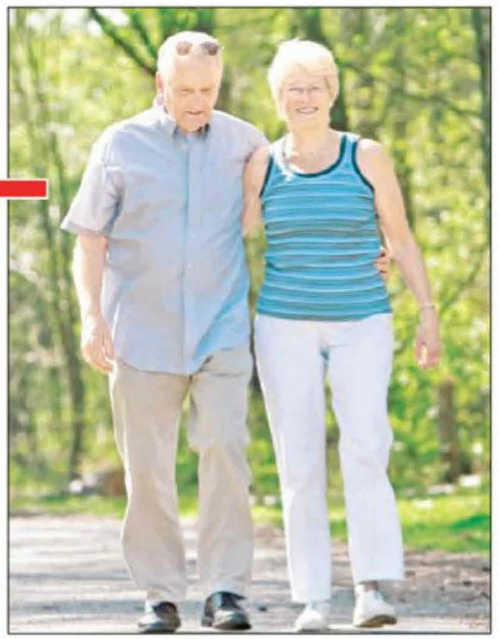
НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЛИ ВРАЧИ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ:
Т. П. ГОРИНОВА, терапевт;
С. Б. ДОРОНИН, кардиолог;
И. В. ЛОЙКО, отоларинголог;
А. В. ГОРНОСТАЕВА, офтальмолог.

P.S. Если вы не можете справиться с болезнью, присылайте вопросы в редакцию по адресу: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 1916. Наши специалисты помогут вам.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Авторитеты дают советы

При переломе лодыжки ходьба — ваше спасение



НО ХОДИТЬ СРАЗУ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ЛОДЫЖКИ ВАМ ПРОСТО НЕ ПОЗВОЛИТ БОЛЬ, ПОЭТОМУ ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ, ДОБАВЛЯЯ НАГРУЗКУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, РАСХАЖИВАЙТЕСЬ И ЧАЩЕ ОТДЫХАЙТЕ, ПОЛОЖИВ НОГУ ПОВЫШЕ.

НОГА СТАЛА ХОЛОДЕТЬ...

Был перелом наружной лодыжки. Прошло 9 месяцев. Сейчас нога стала холодеть, как будто по ней бегают мурашки, и хрустит, когда делаю круговые движения. Это пройдет?

И. П. Авакян, Ярославская обл.

Чувство ползания мурашек и ощущение холода характерны для поражений нервов на ноге. Чтобы убедиться, что все нормально, надо пойти на прием к неврологу. А вот хруст бывает по разным причинам. Это может быть и артрит, а может, дело в недостатке или избытке движений в больном суставе. Возможно, вам требуется пройти курс лечебной физкультуры.

ПРИ ЧЁМ ТУТ ОСТЕОПОРОЗ?

Упала и подвернула ногу. В результате закрытый оскольчатый трехлодыжечный перелом костей правой голени со смещением, подвывих правой стопы кзади. Сделали операцию, поставили конструкцию из болтов и пластин. Гипс после операции не накладывали, только бинтовали. После операции стопа была как открытый нерв — не могла дотронуться к пальцам на ноге, стопу выкручивало, как в судорогах, постоянно было такое чувство, будто по стопе ползали мурашки, нога онемела, дергалась. На мои жалобы врачи отмалчивались. Выписали домой, стало еще хуже, приступы участились. Пошла к неврологу, он выписал «Габантин 300». Приняла курс — вроде бы стало немного легче, но онемение не прошло. Когда нога не в приподнятом положении, стопа синеет и появляются белые пятна, когда поднимаю — нога белеет. Прошло уже 2,5 месяца. На ногу врач становиться пока не разрешает, посоветовал делать ванночки с морской солью. Все это время разрабатывала сустав. Врач сказал, что вроде бы все нормально, но постоянно говорит об остеопорозе. При чем тут остеопороз? И как сделать сустав более подвижным?

Ирина, Красноярский край

От мурашек очень трудно избавиться. Нужно время, чтобы перелом зажил как следует, а перелом был нешуточный. При оскольчатых переломах часто поражаются нервы. Со временем они восстановятся, но никто не может сказать, будет это длиться месяц, три месяца или год. Лечебную гимнастику потихоньку начинайте делать уже сейчас. Если в травмированной ноге есть боли, делайте обыкновенную зарядку, не затрагивая больную ногу. Остеопороз возникает и развивается там, где нет движения, поэтому, даже если делать упражнения на пресс или руки, в больной ноге кровоснабжение усиливается.

ОТЕЧНОСТЬ ПОСЛЕ ПЕРЕЛОМА ПРОХОДИТ НЕ СРАЗУ. НАДО ВЫЖДАТЬ ВРЕМЯ. ХОДЬБА ПОМОГАЕТ «РАЗОГНАТЬ КРОВЬ» И УМЕНЬШИТЬ ОТЕКИ.

КОГДА СНЯЛИ ГИПС, ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО У МЕНЯ ЕЩЁ ПОДВЫВИХ

В апреле упал, перелом наружной лодыжки (откололся маленький кусочек без смещения). Месяц походил в гипсе, и перелом сросся. Когда сняли гипс и сделали контрольный снимок, оказалось, что у меня еще подвывих наружного сустава (месяц назад его не разглядели) и нужно делать операцию — с помощью болтов сблизить кости сустава. Операцию делать не стали, вывих вправили и наложили пластиковый гипс. Когда его сняли, врач сказал, что на снимках все отлично, через месяц надо прийти на контрольный прием. Хромая, сам ушел от врача, но на следующий день ходить не смог — нога сильно болит. Что мне делать? Какой мазью мазать? Какие упражнения выполнять? Может, перевязать лодыжку эластичным бинтом и ходить в нем?

Игорь, Татарстан

Вы сразу дали большую нагрузку на ногу. Разрабатывать ногу после длительной неподвижности всегда тяжело и больно. Мази от боли в этом случае не помогают, только обезболивающие таблетки — пенталгин, анальгин. Но, сами понимаете, увлекаться ими не надо — может развиться привыкание. Принимайте только в том случае, если боли сильные. Потерпите! Постепенно нога разработается, и боли сойдут на нет. После вправления вывиха упражнения для голеностопа делать не надо, а вот упражнения для тела нужны — они улучшат кровообращение, в том числе и в больной ноге, а значит, помогут выздороветь. Эластичным бинтом больную лодыжку можно бинтовать в виде восьмерки, но не слишком туго. На ночь, конечно, повязку снимайте. Во время отдыха ноги держите вверх, подложив подушку или одеяло, — это уменьшит отечность, и боли будут поменьше. Сейчас вам нужны только время и терпение. Если же боль слишком сильная, лучше лишний раз сходить к лечащему врачу, чтобы убедиться, что вы все делаете правильно.

НОГА ОПУХЛА, ПОЯВИЛИСЬ ЗУД И СЫПЬ...

Оступился, упал и с переломом лодыжки и смещением попал в травмпункт. Поставили гипс, но нога болела не переставая. Через 10 дней снова сделали снимок, и доктор сказал, что надо делать операцию, потому что косточки, которые отломились, надо соединить спицами. Полтора месяца ходил в гипсе. Сняли, но нога сильно отекшая. Врач говорит: «А что ты хотел?!» Назначили УВЧ. После первой процедуры стало хуже. Я подумал: может, так и должно быть? Нога стала неузнаваемой, опухла, появились зуд и сыпь непонятного малинового цвета. Не нахожу себе места! Мази, ванночки с морской солью помогают мало...

Виктор, Казахстан

Не надо делать физиопроцедуры (УВЧ), раз от них становится только хуже. Иногда они дают такую реакцию. Но, возможно, есть и другая причина такой сильной отечности. После перелома всегда есть отек, но, если нога очень сильно отекла, это сигнал, что надо идти к врачу и делать повторный снимок. Если ваш травматолог не может найти причину, ищите другого врача. Важно не упустить время!

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ДЛЯ ВАННОЧЕК СОЛЕВОЙ РАСТВОР, НЕОБЯЗАТЕЛЬНО С МОРСКОЙ СОЛЬЮ. ОН ПОМОГАЕТ ОТТЯНУТЬ НА СЕБЯ ЖИДКОСТЬ ИЗ ОТЕЧНОГО ГОЛЕНОСТОПА.

СГИБАЮ КОЛЕНО — ПЯТКА ОТРЫВАЕТСЯ...

Сломала лодыжку, порвала связки... Сделали операцию. «Железо» из меня будут вынимать через 9 месяцев. Но гипс уже сняли, на ногу наступаю хорошо, правда, немного хромаю. Проблема в том, что не могу полностью сгибать стопу. Например, если ступней полностью стою на полу, то колено согнуть не могу, сгибаю колено — пятка отрывается от пола. В обуви на небольшом каблуке ходить удобнее, но, если у обуви ровная подошва, ногу сразу тянет. Еще к вечеру нога очень сильно опухает. И вообще, долго еще будет держаться опухоль?

Л. К. Сутулова, Московская обл.

Отечность спадет не раньше чем через месяц после снятия гипса. Чтобы облегчить состояние, надевайте на голеностоп эластичный бандаж или бинтуйте его эластичным бинтом в виде восьмерки: то есть один оборот бинта делаете вокруг стопы, другой заводите за голень и повторяете эти два движения несколько раз. Места отеков можно смазывать мазью «Лиотон-1000» или «Троксевазином». Когда отдыхаете, держите ногу в положении вверх, подложив подушку. О полном сгибании-разгибании ступни говорить еще рано — слишком мало времени прошло после снятия гипса. Ногу надо потихоньку разрабатывать, больше ходить. Но ходить сразу после перелома лодыжки вам просто не позволит боль, поэтому по чуть-чуть, добавляя нагрузку каждый день, расхаживайтесь и чаще отдыхайте, положив ногу повыше. Постепенно сустав разработается, и движения восстановятся в полном объеме.

ХОЖУ С КОСТЫЛЯМИ ПОД МЫШКОЙ

После аварии нахожусь на больничном после перелома внутренней лодыжки. Сделали операцию — поставили шуруп. Через 1,5 месяца гипс сняли. Сейчас разрабатываю сустав, но поняла, что это дело долгое. Врач меня через неделю хочет выписать на работу, говорит, что больничный с переломом лодыжки дается всего на 65 дней. Что делать? Ведь я на работе целый день на ногах! Сейчас на ногу только чуть-чуть наступаю, да и то с костылями под мышкой.

Ирина Львовна Наноева, Ингушетия

К сожалению, больничный при таком переломе дается на 65 дней. Но ведь его можно продлить у невролога, если пожаловаться ему на сильные боли и невозможность нормально ходить. Главное, чтобы продлили больничный, пусть через ВТЭК. Надо выиграть время, иначе работа превратится в пытку. Ну и параллельно разрабатывайте ногу: полезны упражнения, солевые ванночки, массаж. Хорошо помогает магнитотерапия — по этому вопросу надо обратиться к физиотерапевту.

П. Н. Кравченко, хирург, врач высшей категории

Рецепты народной медицины

КАРТОФЕЛЬ СНИМЕТ БОЛЬ

Самый простой способ уменьшить боль при переломах — натереть сырой картофель на терке, завернуть массу в марлю и приложить к поврежденному месту. Держите до тех пор, пока картофельная масса не высохнет.

ПОЛЫНЬ УМЕНЬШИТ ОТЁКИ

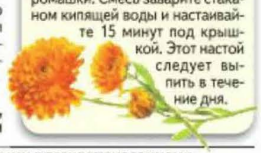
2 ст. ложки травы залейте стаканом кипятка и томите на слабом огне 10 минут. Затем настаивайте 2 часа в теплом месте и профильтруйте. Для приготовления компресса возьмите рюмку настоя и 1/2 рюмки сока алоэ. Смочите полученным составом салфетку и прикладывайте ее к отеку. Примочку следует обновлять через каждые 4 часа.

КОМПРЕССЫ И ВАННОЧКИ С АРНИКОЙ

Попробуйте делать компрессы или ванночки с аптечной настойкой арники или настоем из этой травы. Настой готовится так: 2-3 ст. ложки сырья залейте 1 л кипящей воды, настаивайте 1 час, затем процедите. Смочите марлю, приложите к больному месту. Держите компресс 15 минут перед сном.

ПРИГОТОВЬТЕ НАПИТОК ИЗ КАЛЕНДУЛЫ

Боль и отек после перелома поможет снять настой календулы. 1 ст. ложку цветков поместите в термос и залейте 0,5 л кипятка. Настой готов к употреблению через час. Пейте его по 1/2 стакана 4 раза в день после еды. Можно также смешать по 1 ст. ложке валерианы, зверобоя и ромашки. Смесь заварите стаканом кипящей воды и настаивайте 15 минут под крышкой. Этот настой следует выпить в течение дня.



Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Дочь даже в школу ходить не могла — лежала и мало двигалась

У моей дочери во время критических дней были очень сильные боли, особенно в первый день. Она даже в школу ходить не могла — лежала и мало двигалась. Таблетки не очень-то помогали. Не помню, где вычитала рецепт, который очень помог дочке. За 10 дней до критических дней надо на ночь выпивать 1/2 стакана горячего (некипяченого) молока такой температуры, чтобы было приятно пить, с добавлением 1 чайн. ложки спиртового прополиса (продается в аптеке) — и сразу же под одеяло отдыхать. После первого курса дочке стало заметно лучше, но она пропила 5 курсов. И вот уже более 10 лет даже не вспоминает о прошлых проблемах.

О. В. Игнатова, Пермский край

Надо есть как можно больше тыквы, съедать по 20 г солёного сала с чесноком и пить гоголь-моголь

Нередко мужчины страдают от простатита, аденомы предстательной железы и импотенции. Часто это происходит из-за застоя спермы. Чтобы этого избежать, рекомендую мужчинам даже в преклонном возрасте регулярно заниматься спортом и сексом. Еще нужно не допускать запоров, так как они тоже могут быть причиной возникновения импотенции, простатита и аденомы. Надо есть в любом виде как можно больше тыквы, ежедневно съедать по 20 г соленого сала с чесноком и пить гоголь-моголь (взбить пару сырых желтков куриных яиц с сахаром или медом и принимать натощак по 2 чайн. ложки). Это средство оздоравливает предстательную железу и устраняет проблемы с потенцией. Также советую съедать вечером перед сном несколько сушеных семечек тыквы. Можно выкопать, помыть, пропустить через мясорубку корень лопуха и есть его ежедневно по 1 ст. ложке утром натощак, заедая 1 чайн. ложкой меда. Для профилактики аденомы, простатита и импотенции надо регулярно пить чай из молодых побегов груши и перед сном выпивать 50 мл козьего молока, в котором растворено 10 г черного шоколада. Надеюсь, что мои советы помогут мужчинам надолго сохранить свою мужскую силу!

И. Н. Игнатьев, Екатеринбург

Секс в разгаре, а тут такое...

Заниматься любовью лучше при свечах, на атласной постели, усыпанной лепестками роз.. Однако жизнь, как правило, более прозаична. А иногда она преподносит сюрпризы, которые могут испортить настроение и мужчине, и женщине.

УРЧАНИЕ В ЖИВОТЕ

Если в животе начинает бурлить во время секса, значит, кишечник работает более активно, чем обычно. И прекращает именно тогда, когда заканчивается половой акт. Причина — переживание, волнение, беспокойство. Бурлить в животе может и после обильного ужина или недоедания. **Как избежать?** Если планируете заниматься любовью, старайтесь питаться в меру. Если причиной является беспокойство и тревога, примите успокаивающее средство. Это поможет вам избежать казусов в постели. Если живот бурлит постоянно, а не только во время секса, проконсультируйтесь у доктора. Это может быть проявлением заболевания желудочно-кишечного тракта.

АПЧХИ!

Раздражение дыхательных путей может быть от пыли, косметики, комнатных цветов, во время секса на природе. Это частая проблема людей, страдающих аллергией. **Как избежать?** Если вы реагируете на парфюмерию, без прелюдии в душе не обойтись, многих это заводит и поможет избежать проблем. Практикуйте это регулярно, лишними прелюдии никогда не бывают. Если же причиной чихания является не косметика, то как только почувствуете щекотание в ноздрях, сожмите нос двумя пальцами и держите, пока не пройдет чувство щекотания. Можно закапать нос слабым раствором соли — 1 чайн. ложка на стакан воды.

ВНЕЗАПНОЕ ОТХОЖДЕНИЕ ГАЗОВ

Если при занятии сексом усиливается образование газов в кишечнике, проанализируйте, что вы съели накануне. Именно продукты являются причиной усиленного газообразования во время полового акта. **Как избежать?** Ограничить или избегать пищи, которая тяжело усваивается и способствует усиленному газообразованию, особенно во время трапезы при свечах. Это виноград, чернослив, изюм, яблоки, бананы, сливы, сухофрукты, пиво, квашеные продукты, бобовые, капуста цветная, кукуруза, спаржа, артишок, газированные напитки, сдоба.

Случается, что во время полового акта воздух непроизвольно выходит из влагалища. Это случается при несоответствии размеров половых органов, как правило, когда влагалище шире пениса партнера. При этом во время движения полового члена во влагалище проникает воздух, который затем покидает его. Чтобы этого избежать, выбирайте позы, при которых происходит сужение входа во влагалище (мужчина сзади, коленно-локтевая поза).

Если планируете романтический ужин, творчески подойдите к меню. Постарайтесь ограничить или исключить газированные напитки, пиво, хлебобулочные изделия. Жуйте не торопясь.

ОТРЫЖКА

Отрыжка происходит при попадании в желудок большого количества газа или пищи. Чаще всего после употребления газированных напитков, пива, жирной пищи, сдобной выпечки. Если во время романтического ужина вы употребляете эти продукты, длительно общаясь в процессе, отрыжка, как правило, неизбежна. **Как избежать?** Если планируете романтический ужин, творчески подойдите к меню. Постарайтесь ограничить или исключить газированные напитки, пиво, хлебобулочные изделия. Жуйте не торопясь — трапезничайте достойно! Не разговаривайте с полным ртом — это некультурно и провоцирует отрыжку. Обращайтесь только тогда, когда прекратили жевать.

Удачи вам в постели!

Думай, думай

От зачатия спасёт, но...

Прием гормонального противозачаточного средства «Диане-35» повышает риск тромбоза.

«Диане-35» продается в 116 странах мира. Он применяется при лечении угревой сыпи и гормональных заболеваний. Женщины используют 13 упаковок этого препарата в год. Так вот: французские гинекологи предупредили: «Диане-35» нельзя принимать женщинам с артериальным или венозным тромбозом, сердечными болезнями, поскольку у этого препарата есть такое побочное действие, как образование тромбов.

Пригодится

ПРИ МАСТОПАТИИ РАЗОМНИТЕ МЕЛ, ДОБАВЬТЕ НЕМНОГО КЕФИРА. ЧТОБЫ ПОЛУЧИЛАСЬ КАШИЦА. ВЫЛОЖИТЕ ЕЕ НА КАПУСТНЫЙ ЛИСТ И ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ.

ЛАПША
из писем читателей

Каждый раз перед праздником жена подносит мне кулак к носу и заявляет: «Не будешь пить за столом! Не будешь!» А я в ответ улыбаюсь и радостно думаю про себя: «Почти 15 лет вместе живем, а сколько в ней еще оптимизма!»

Олег, Тверь

Секс у нас с мужем постоянно. Я точно знаю, что больше трех раз он не может. А выжимаю я из него все соки не потому, что безумно хочу, а потому, что мне так спокойнее.

Ульяна, Тверская обл.

Мой бывший муж меня всегда до белого колена доводил.

Оксана, Кировская обл.

Вряд ли меня можно считать девушкой облегченного поведения.

Юлия, Тамбовская обл.

На приёме у гинеколога — *Авторитеты дают советы*

Про это

У МЕНЯ ФОЛЛИКУЛЯРНАЯ КИСТА

Врач прописала пить три месяца «Диане-35». Киста исчезла, но гинеколог посоветовала принимать препарат еще 2-3 месяца. Я очень хочу забеременеть, пытаюсь уже 5 лет, но не получается. Можно ли отменить оральные контрацептивы?

Ольга П., Н. Новгород

Судя по всему, у вас бесплодие. Оральные контрацептивы может отменить ваш лечащий врач, но мы рекомендуем вам встать на учет в кабинет по бесплодию, поскольку образование функциональных кист яичников говорит о нарушении гормонального статуса организма. Вам необходимо серьезное обследование.

КАКОВА ДОЛЖНА БЫТЬ ПЕРИОДИЧНОСТЬ МЕСЯЧНЫХ?

Слышала, что с возрастом яйцеклетка у женщины созревает не каждый месяц. Мне 34 года. Какова должна быть периодичность месячных в этом возрасте?

Ольга Б., Москва

Менструация должна быть регулярной в течение всего детородного периода, то есть до наступления предклимактерического, когда возможны сбои, или климактерического периодов.

СПРИНЦУЮСЬ МАРГАНЦОВКОЙ...

Не вредно ли после каждого полового акта спринцеваться водой с мылом или марганцовкой?

Инна, Кострома

Вредно. Частое спринцевание вымывает полезную флору, что приводит к воспалениям, а от раствора марганцовки можно получить ожог слизистой оболочки. После секса можно подмываться, а спринцеваться — только по медицинским показаниям.

...А ОРГАЗМА ВСЁ НЕТ

Говорят, после родов в женщине пробуждается сексуальность, а у меня наоборот. Вроде все нормально: сын растет здоровый, молока у меня много, а оргазма все нет. В чем проблема?

Мадина, Махачкала

Пока женщина кормит ребенка грудью, вырабатывается гормон пролактин, который может подавлять сексуальное желание. Оргазм вернется к вам через 10-15 дней после прекращения кормления грудью.

ОТ СПЕРМЫ ПОЯВЛЯЕТСЯ ПОКРАСНЕНИЕ И ЗУД

Когда сперма мужа попадает мне на тело, появляется покраснение и зуд. Может быть, он чем-то болен?

Ирина Н., Кострома

Вряд ли. Сперма не может нести инфекций, вызывающих покраснение и зуд. Если партнер «наградит» вас венерическим заболеванием, оно проявится в виде других симптомов. Скорее всего, у вас спермоаллергия — аллергическая реакция на сперму. В этом случае помимо покраснения может повышаться температура, возникать лихорадочное состояние. Обычно это бывает при повышенной чувствительности кожи и аллергической предрасположенности.

КОМУ ЛЮБОВЬ, КОМУ МИГРЕНЬ

У мужа в 43 года появилась проблема: после оргазма — приступы головной боли, которые продолжаются несколько часов. Иногда он не может заснуть, только к утру боль стихает. Сначала было так не каждый раз, потом все чаще. А недавно муж вообще отказался от секса, почувствовав приближение боли. В чем причина?

Инга Н., Норильск

Вашему мужу надо обследовать сосуды мозга, чтобы выявить или исключить нарушения сосудистой системы. Дело в том, что во время близости давление повышается. И если это происходит неравномерно, т. е. в сонной артерии давление возрастает сильнее, чем в аорте, это может давать головную боль, которая донимает человека, пока не распределится кровь. Пусть муж обратится к неврологу, нейрохирургу. В зависимости от результатов назначат лечение, и он наконец избавится от назойливой боли.

В. П. Чаплина, гинеколог, врач высшей категории

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Думай, думай

Женщина должна рожать!

Сейчас в России на одну женщину детородного возраста приходится 1,6 ребенка. Врачи уверяют: чтобы лучше выглядеть и хорошо чувствовать себя, надо родить минимум 3-4 детей.

Почему раньше не было рака яичника, молочной железы, матки в таких объемах, как сейчас? Потому что женщина имела 6-9 детей. То есть беременела регулярно с 18 до 45 лет, так что «незанятыми» оставались всего 40-50 менструальных циклов. А сейчас у женщин, имеющих по одному ребенку, их в 10 раз больше — 450! Но женщина природой создана для вынашивания и рождения детей. Когда система работает вхолостую, начинаются всякие сбои.

Рождение детей позволяет женщине дольше оставаться молодой. Пока она беременна, пока кормит грудью, яичники «отдыхают», следовательно, и климакс у нее наступит позже. Одно но: чтобы организм не истощился (ведь вынашивание ребенка — большая нагрузка), рожать надо не чаще, чем через 2-3 года.

В многодетной семье родительский стресс, тревожность намного уменьшаются. Когда детей трое, а разница в возрасте не больше 4 лет, они сами занимают себя, освобождая маме время. При наличии братьев и сестер ребенок учится делиться, дружить и враждовать, находить единомышленников, отстаивать свою независимость. У него формируется ощущение, что он не один в мире. Ведь на любую угрозу дети выступают как команда. У всех, кроме старшего, есть ориентир для обучения. Поэтому в большой семье дети развиваются быстрее.

■ КУПИТЕ ТЕСТ НА БЕРЕМЕННОСТЬ, КРАСНЫЙ МАРКЕР И НАЧИНАЙТЕ ГОТОВИТЬСЯ К СВАДЬБЕ!

■ УЧИТЕЛЬНИЦА РУССКОГО ЯЗЫКА ДО ОПРЕДЕЛЕННОГО МОМЕНТА СВОЕЙ ЖИЗНИ БЫЛА УВЕРЕНА, ЧТО ДВЕ ПОЛОСКИ — ЭТО СКАЗУЕМОЕ.

Авторитеты дают советы

Беременность с миомой

В РЕДКИХ СЛУЧАЯХ МИОМА МАТКИ МОЖЕТ СТАТЬ СЕРЬЕЗНОЙ УГРОЗОЙ ДЛЯ БЕРЕМЕННОСТИ.

Как протекает беременность

Чаще всего беременность у женщин с миомой матки протекает и заканчивается благополучно. Неприятности возникают, когда плод провоцирует рост миомы и ее разрушение. Дело в том, что при разрушении миомы происходит сокращение мышц матки и нарушение кровообращения. Да и ребенку в таких условиях приходится несладко: ему не хватает места в матке. Серьезные осложнения возникают, если миома соприкасается с плацентой. В таком случае может произойти ее отслойка. Кроме того, имеет значение размер узлов. Как правило, чем больше размер миомы, тем выше вероятность преждевременных родов.

Именно поэтому женщинам с большими узлами врачи рекомендуют избавиться от них до планирования беременности. Потому что лечить миому во время беременности нельзя. Ведь основными лекарствами, которые используются для этого, являются гормоны, а они категорически противопоказаны при беременности. С помощью других лекарственных средств можно устранить такие проявления миомы, как боль в животе, повышенный тонус матки, кровотечение. Лечение всегда начинают с этих препаратов и только при отсутствии эффекта прибегают к операции. Она необходима, если миома начинает разрушаться. Это происходит по следующим причинам. Во-первых, при беременности идет гормональная перестройка. Эстрогенов, которые нужны миоме для роста, становится меньше, повышается уровень гормона беременности. Во-вторых, происходят изменения в сосудах. Для того чтобы беременность развивалась нормально, нужно хорошее кровоснабжение матки и плаценты. Эти сосуды как бы отбираются у миомы, ей не хватает питания, и она разрушается. Кроме того, с увеличением срока беременности и ростом плода миома может сдавливаться.

Женщинам с большими узлами врачи рекомендуют избавиться от них до планирования беременности. Потому что лечить миому во время беременности нельзя.

Что является основным показанием к операции

Если ухудшается самочувствие женщины, появляется боль, повышается тонус матки, поднимается температура, то сначала нужно сдать анализ крови. По нему можно предположить диагноз, который подтверждается с помощью УЗИ. Такое состояние обычно продолжается одну-две недели. В это время врачи назначают консервативное лечение. Если состояние не улучшается, то встает вопрос об операции. Наиболее щадящий метод в такой ситуации — лапароскопия. Лучше ее проводить после 16 недель беременности — на этом сроке риск выкидыша минимальный. Сама операция не опасна для женщины. Она переносится довольно легко. Но любое вмешательство может привести к прерыванию беременности. Поэтому хирургическое лечение проводят очень редко и только в крайних случаях. После операции обязательно назначаются сохраняющая терапия, препараты железа и постельный режим. Роды после операции — это серьезное испытание для женщины и ребенка, поэтому в такой ситуации выполняется кесарево сечение.

З. В. Алпатова, гинеколог, врач высшей категории

На приёме у гинеколога

ОБРАЗОВАЛИСЬ ШИШКИ В РУБЦАХ

Мне удалили родинку на плече с пересадкой кожи. После операции образовались шишки в рубцах. Прошла лечение, в том числе и лучевую терапию, затем была повторная операция. Могу ли я планировать беременность?

Ирина Н., Кемеровская обл.

Забеременеть и рожать вам можно, но придется немного подождать. Во-первых, надо время и тщательное медицинское наблюдение, чтобы удостовериться, что лечение закончено и болезнь отступила. Во-вторых, организму нужно отдохнуть от химио- и лучевой терапии. В течение двух лет вам надо предохраняться, а затем, если заболевание не проявит себя, можно планировать беременность. После проведенного вами лечения утраты способности родить ребенка не происходит.

НАДО БОЛЬШЕ ПИТЬ, НО Я ОЧЕНЬ БОЮСЬ

Во время беременности надо больше пить, но я очень боюсь, что это вызовет сильные отеки.

И. Илюшкина, Омск

Беременным нужно в сутки выпивать не менее 2 л жидкости. Растущая матка постоянно давит на почки, и выделение мочи замедляется. Поэтому нужно больше пить, чтобы промывать почки. Жидкость нужна малышу, особенно после 15-16 недель, когда количество околоплодных вод должно увеличиваться, чтобы он мог плавать. Кроме того, в это время ребенок уже начинает выделять мочу, и ему нужна чистая среда обитания, поэтому водный обмен в организме мамы должен идти интенсивно.

Цифры и факты

* Мозг будущего малыша начинает формироваться уже через 3 недели после зачатия.

* В 12 недель количество нейронов увеличивается со скоростью 250 тыс. клеток в минуту, к 20-й — до 500 тыс. клеток в минуту.

* К 20-недельному возрасту у будущего малыша имеется максимальный запас клеток мозга, которые ему когда-либо понадобятся.

КАМНИ В ПОЧКАХ: ВЫХОД ИЗ ТУПИКА

Появление принципиально новой методики лечения мочекаменной болезни – устройства "Физомед" – стало выходом из тупика, в котором оказалась современная урология.

Впервые медики получили инструмент для лечения этой болезни. Не очередной способ механического выведения почечных камней, а именно лечения. До появления устройства «Физомед» в урологии было лишь две эффективных методики избавления от камней – хирургическая операция и литотрипсия (дистанционное ударно-волновое дробление).

Недостатки. Главный недостаток этих методик в том, что они не излечивают от МКБ, а лишь избавляют от почечных камней. Более того, и операция, и литотрипсия сопряжены с серьезными последствиями для функций самой почки. И решая проблему ликвидации камней, урологи не решают проблему дальнейшего камнеобразования и одновременно понижают функции почки, и она хуже начинает справляться со своими обязанностями.

Что в результате? Спустя несколько месяцев камни, скорее всего, начнут образовываться вновь, а почка при этом будет работать хуже, чем раньше. И главная проблема заключается в тех последствиях, которые получают пациенты, перенесшие данные процедуры.

Осложнения. Среди наиболее часто встречающихся послеоперационных осложнений после нефротомии – острый инфаркт миокарда, сердечная недостаточность, нарушения мозгового кровообращения, парез кишечника и т. д. (сайт «Хирургия – surgery.su»).

У пациентов, подвергавшихся воздействию дистанционной литотрипсии, риск развития диабета возрастает в четыре, а артериальной гипертензии – в два раза по сравнению с пациентами, получавшими другое лечение (исследования ученых из авторитетной в США клиники Мэйо, штат Миннесота). Среди других осложнений – гематомы почки, тромбофлебиты, обструкция мочевыводящих путей. Словом, избавляясь от почечных камней, человек может получить другие, не менее серьезные заболевания.

Этот замкнутый круг и призвано было разорвать устройство «Физомед», которое выводит камни, при этом не только не занижая функции почки, а, наоборот, «оживляя» ее, заставляя работать с новой силой.

Как выглядит? Несмотря на внешнюю простоту, оно представляет собой сложное устройство, в основе которого лежат новейшие разработки в области информационно-волновых технологий. Представьте себе хлопчатобумажный пояс с лечебными вставками, который крепится на теле в области поясницы. Он медленно, но весьма эффективно воздействует на почечные камни и приводит к их постепенному разрушению и отхождению в виде песка. Никогда еще лечение мочекаменной болезни не было столь простым, доступным и щадящим.

Как лечит? Сам процесс лечения можно условно разделить на два этапа: на первом прекращается рост камня и происходит его подготовка к разрушению (из почки выходят соли, улучшается общее состояния пациента), на втором происходит разрушение поверхности камня, и накопившийся песок выходит вместе с током мочи.

РЕКЛАМА № ...

Регистрационное удостоверение Минздрава РФ № ФСР 2007/00854.

Реклама. 119017, г. Москва, Старомонетный пер., 9, стр. 1. ОГРН 1027739296353.

Вы можете приобрести «Физомед» в аптеках вашего региона: Астрахань: 57-30-90, **Барнаул:** 36-36-02, 45-45-69, **Белгород:** 31-60-66, 20-53-00, **Брянск:** 51-81-45, **Вологда:** 72-35-05, **Волгоград:** 48-46-35, **Вел.Новгород:** 65-09-68, 73-82-66, **Владикавказ:** 74-73-47, **Владивосток:** 241-40-40, 274-07-12, 277-37-12, **Воронеж:** 249-27-37, 239-35-67, 277-90-09, **Екатеринбург:** 341-92-14, 254-20-75, **Железногорск:** 4-38-43, **Иркутск:** 29-16-58, **Казань:** справка554-54-54, **Калининград:** 21-74-28, **Калуга:** 73-14-82, **Каменск-Уральский:** 31-88-90, **Кемерово:** 35-34-15, **Киров:** 57-77-99, **Кострома:** 32-46-61, **Курск:** 50-73-43, 37-29-76, 70-03-13, **Красноярск:** 244-18-18, 243-74-30, 299-82-82, 255-66-06, **Краснодар:** 255-44-95, 234-16-67, **Липецк:** 77-62-19, **Магадан:** 62-75-30, 62-20-36, **Майкоп:** 54-41-88, **Мурманск:** 52-10-36, 31-99-85, 25-25-59, 43-57-24, **Наб.Челны:** 52-66-82, **Нальчик:** 77-44-53, **Ниж.Новгород:** 245-64-16, 240-96-90, **Новокузнецк:** 74-63-61, 77-74-45, **Новосибирск:** 224-85-85, 229-50-77, 267-85-22, **Новороссийск:** 21-06-76, **Новочеркасск:** 2-24-23, **Орел:** 55-30-68, **Оренбург:** 77-37-49, 45-04-55, **Омск:** 23-61-30, 32-32-22, **Пермь:** 224-79-02, 212-51-48, 281-94-76, 236-48-25, **Ростов-на-Дону:** 240-22-45, **Рубцовск:** 7-78-45, 5-04-59, **Рязань:** 93-77-01, **Саратов:** 26-43-74, 27-98-68, **Самара:** 270-54-04, 266-38-82, 995-20-90, **Санкт-Петербург:** 579-99-75, 388-66-74, 303-39-93, 314-54-01, 003 – ед.справочная, **Ставрополь:** 23-65-69, **Сочи:** 54-77-21, **Сургут:** 35-10-94, **Таганрог:** 60-36-42, **Тольятти:** 77-57-77, **Тула:** 47-22-72, **Тамбов:** 72-32-96, **Тверь:** 58-18-78, **Томск:** 51-60-99, **Тюмень:** 29-75-65, 29-75-52, **Улан-Удэ:** 43-77-44, **Ульяновск:** 45-95-50 (доб. 6931), **Хабаровск:** 21-90-35, 29-47-17, **Чебоксары:** 57-04-03, 33-16-03, 57-05-03, **Ярославль:** 30-38-68, **Якутск:** 43-65-44, 43-45-38, 32-56-76, **Москва:** **Ед.справочная:** 937-32-20.

НПО «ФИЗОМЕД» ПРОИЗВОДИТ СЛЕДУЮЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ИЗДЕЛИЯ:

* **«Физомед» для лечения мочекаменной болезни и пиелонефрита** (РУ 207/00854);

** **«Физомед - артро» для лечения артроза, артрита, остеохондроза** (РУ 2008/02467);

*** **«Просталонг - Физомед» для лечения простатита и сексуальных дисфункций** (РУ 01012005/3035-06);

**** **«Везикур - Физомед» для лечения желчнокаменной болезни и холецистита** (РУ 01012005/3034-06).

ЗАКАЗ ПО ПОЧТЕ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ:

105064, г. Москва, а/я 414, ООО «Физомед» (необходимо указать размер талии) или по телефону 8-800-555-0-543 (звонок без оплаты).

ОТЗЫВЫ ВРАЧЕЙ, применяющих данное устройство в своей практике, информацию о других медицинских средствах, выпускаемых НПО «Физомед», вы можете прочитать на нашем сайте: www. fizomed.ru

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Почему младенец плачет?

ЛИКБЕЗ ДЛЯ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ.

1 **Хочет в туалет.** Младенцы часто испытывают дискомфорт, когда хотят облегчиться. Малыш начинает копошиться, кряхтеть. Как ему помочь? Снимите подгузник (смена температуры поможет пописать) или возьмите кроху на руки и приласкайте. Готовясь к «большому делу», малыш может характерно кряхтеть. Помассируйте ему животик по часовой стрелке или прижмите ножки к животу.

2 **Газики.** Кроха может выгибаться дугой, кряхтеть. Первая помощь — массаж, специальная гимнастика, теплая пеленка на живот, поносите малыша на руках. Не помогает? Обратитесь к педиатру. Такая проблема проходит к 3 месяцам.

3 **Хочет на руки.** Ребенок привык за 9 месяцев в мамином животе к замкнутому пространству, к ритму вашей походки, звуку голоса, запаху и вкусу околоплодных вод, на которые так похоже молозиво и молоко. Отказываясь взять малыша на руки, вы пытаетесь резко перестроить среду обитания младенца. Вот он и плачет! Некоторые дети первое время вообще не могут спать вне рук. Что делать? Позвольте крохе спать у вашей груди. Малыш с первых минут жизни будет уверен, что его главный тыл всегда рядом.

4 **Он проголодался.** Обычно ребенок начинает причмокивать губами и вертеть головой.

5 **Кроха замерз.** Потрогайте, теплый ли малыш. Если холодные только ручки или ножки (это обычно для младенцев), достаточно надеть носочки и укрыть ручки. Еще один слой одежды надевать не надо.

6 **Колики.** Они появляются в возрасте 2-3 месяцев. Ребенок при этом сильно плачет и долго не успокаивается. Подольше носите его на руках.

7 **Малышу жарко.** Проверьте, насколько кроха теплый. Помните, перегрев намного хуже, чем легкая прохлада.

Это не все причины плача, с возрастом появляются новые. Но плачем ребенок пытается что-то сказать вам, он ведь не может сделать это по-другому.

И. В. Баженкина, педиатр, врач I категории

Воскресный папа

Когда в привычную жизнь ребенка вклинивается развод, он теряет чувство опоры и защищенности. Поэтому очень хорошо, если папа старается сохранить отношения с малышом. Но не всегда удается сразу понять, что делать в такой ситуации.

ПАПА СЛИШКОМ БАЛУЕТ РЕБЕНКА

Как правило, мужчина, который ушел из семьи, чувствует вину, поэтому старается компенсировать свое отсутствие: повести малыша в парк, кинотеатр, цирк, пытаясь каждую встречу превратить в праздник. В копилку можно добавить подарки без повода. В конечном итоге может возникнуть ситуация: папа — хороший, ведь с ним связана только радость, а жизнь с мамой — это скука.

Чтобы так не произошло, договоритесь, что папа будет не только праздником, но и возьмет на себя определенные повседневные обязанности — например, отводить-отвозить малыша в садик или школу, провожать его два раза в бассейн или спортзал, помогать с домашними заданиями хотя бы по мобильному телефону. Объясните папе, что не обязательно все время посвящать развлечениям. Ведь ребенку не так важно, как провести время, важно именно что-то делать вместе с папой. Учитесь и сами отдыхать с ребенком, пусть у вас тоже будут свои праздничные дни. Например, с папой — в кино в воскресенье, с вами — в субботу кататься на роликах.

РЕДКО ПОЯВЛЯЕТСЯ...

У папы работа, отпуск, другая семья, а ребенок ждет... Вы замечаете, как сын или дочь ждут звонка: «А вдруг это папа звонит?» Или сидит у окошка, высматривая его машину. А вы злитесь на бывшего мужа, потому что вам больно за ребенка. И, конечно, закрадывается мысль: «А нужен ли он вообще — такой папа? Может быть, хватит травить ребенку душу обещаниями?! А сказать начистоту все как есть».

Как бы эмоции ни брали над вами верх, действовать надо под влиянием разума. Ради ребенка. Какой бы плохой ни был папа — необязательный, безответственный, несерьезный, глупый, — для ребенка это все равно лучше, чем никакого папы. Речь не идет об отцах-алкоголиках или наркоманах. Поэтому, если папа периодически «выпадает» из графика, лучше всего его прикрыть: сказать, что он занят на работе, а когда освободится, обязательно позвонит. Можно передать какое-то поручение якобы от папы. Обязательно поговорите с самим папой (опять же не обвиняя) о том, как переживает ребенок в его отсутствие. Попросите звонить (не вам, а ребенку), потому что ребенок вряд ли поверит в занятость и невозможность подойти к телефону. А ежедневное общение с отцом дает ребенку чувство уверенности.

ПАПА ЖЕНИЛСЯ...

Объясните ребенку, что, находясь дома у папы, он должен соблюдать правила, которые приняты в его доме. Услышав о плохом поведении ребенка, не обвиняйте папу и его новую супругу в том, что они ничего не понимают в воспитании. Если ребенок уже достаточно взрослый, поговорите с ним о том, что вы с его отцом не хотите жить вместе и восстановление семьи невозможно.

С. П. Барзикова, детский психолог

ПАПА ДОЛЖЕН БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ПРАЗДНИКОМ. ПУСТЬ ОН ВОЗЬМЕТ НА СЕБЯ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ОБЯЗАННОСТИ — НАПРИМЕР, ОТВОДИТЬ-ОТВОЗИТЬ МАЛЫША В САДИК ИЛИ ШКОЛУ, ПРОВОЖАТЬ ЕГО В БАССЕЙН.

Пригодится

● Нередко детки путают день с ночью, в результате они много спят днем и никак не могут успокоиться ночью. До 3-4 месяцев многие младенцы лишены стабильного ритма. Причина проста: новорожденные не знают о существовании дня и ночи!

● Некоторые малыши, попробовав сок, отказываются пить воду и требуют только сладкого питья. В этом нет ничего страшного, но надо учитывать, что сладкие соки, особенно с мякотью, не только не утоляют жажду, а наоборот, усиливают ее. Поэтому, давая ребенку сок, разбавьте его водой 1:1.

● Иногда случается, что ребенок наследует «вялый», то есть спокойный, уравновешенный характер от мамы, папы или других родственников. Но это не значит, что родители не должны обратиться к врачу, если заметят в поведении ребенка что-то не то. И только в том случае, если специалисты не найдут никаких отклонений, можно быть совершенно спокойным за маленького флегматика.

На приёме у педиатра — *Авторитеты дают советы*

Простудные заболевания — неизбежные спутники осени

МЫ БОЛЕЕМ НЕ ПОТОМУ, ЧТО В ОРГАНИЗМ ПОПАЛ ВИРУС, А ПОТОМУ, ЧТО В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ЕМУ КОМФОРТНО.

— Дети пошли в школу. Осенью жди простуд, насморка, кашля. Родители пытаются снять воспаление препаратами...

— Если можно терпеть, надо дать организму защититься самому. Лекарства нужны для экстренной помощи. Если это обычная детская простуда, препараты, особенно сильнодействующие, — это попытка починить то, что не сломано. Давая ребенку антибиотики, вы тем самым атакуете организм, систему умную и тонкую, которая ровно в этот момент сама пытается справиться с болезнью. Дайте организму сделать свое дело.

— И что же делать?

— Следите за тем, что ест ваш ребенок. Ни в коем случае не перекармливайте его. У детей, как правило, хороший, быстрый метаболизм. Но если снять с детского организма излишнюю пищевую нагрузку, ребенок станет заметно меньше болеть.

— Какие продукты не стоит давать ребенку?

— Копченую и жареную пищу. Любые продукты, содержащие уксус. Пищевую химию — красители и ароматизаторы, включая любимые детьми чипсы, майонез и жевательную резинку. Консервы и соки в упаковках, даже если на коробке жирным шрифтом написано «без консервантов». Придется исключить все газированные напитки. Эти рекомендации в равной степени относятся и ко взрослым.

— Как приучить ребенка к правильному питанию?

— Человек рождается с правильными пищевыми привычками. Младенец не станет есть то, что ему неполезно. Слом происходит под влиянием родителей. Надо ставить вопрос иначе: как помочь ребенку сохранить привычку правильно и здорово питаться? Первое, что произносит ребенок, научившись говорить, — «не хочу». Категоричное детское «не хочу и не буду» свидетельствуют о том, что ребенок растет правильно.

— Как быть, если ребенок малоежка, которого приходится уговаривать поесть хотя бы раз в день?

— Здоровый ребенок не может есть раз в день. Понаблюдайте за ним. Возможно, в течение дня он клюет по чуть-чуть — там кусочек, здесь кусочек — и ко времени трапезы просто не голоден. Самое правильное в этом случае — дать ребенку воды. Любое кусочничанье — это симптом не голода, а жажды.

— Во время еды дети часто пьют воду...

— А родители это зачем-то запрещают. Между тем ребенок, запивая котлету глотком воды, все делает правильно: он восстанавливает свои вкусовые ощущения. Это как с обонянием: находясь какое-то время в помещении, мы принюхиваемся и перестаем ощущать окружающие нас запахи. Чтобы снова их услышать, надо на несколько минут выйти из помещения. Запивая еду водой, мы помогаем организму точнее реагировать на то, что в него попадает.

А. П. Дудко, педиатр, врач высшей категории

КОГДА ВЫ ДАЕТЕ РЕБЕНКУ АНТИБИОТИКИ, ВЫ ТЕМ САМЫМ АТАКУЕТЕ ОРГАНИЗМ, СИСТЕМУ УМНУЮ И ТОНКУЮ, КОТОРАЯ РОВНО В ЭТОТ МОМЕНТ САМА ПЫТАЕТСЯ СПРАВИТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Анютка крепко засыпает, и никаких кошмаров!

Чтобы моя дочка спокойно засыпала вечером в своей комнате и не боялась разных чудовищ, я на пять минут перед сном зажигаю ароматическую лампу и добавляю в нее несколько капель эфирного масла лаванды. Когда Анютка крепко засыпает (лаванда — хороший помощник в этом деле!), я задуваю лампу. И никаких кошмаров!

Ольга Н., Орловская обл.

Если сынок капризничает, мы с ним садимся рисовать

Наверное, многим мамам знакома ситуация: у ребенка режутся зубки, и он становится капризным и неуправляемым. Но я смогла справиться с этой проблемой. Когда у моего сынишки Мишеньки режется очередной зубик или просто плохое настроение, мы с ним рисуем. Малыш сразу отвлекается, с радостью бежит за бумагой и забывает про все свои «зубные проблемы». Обычно рисуем восковыми карандашами и пальчиковыми красками, посвящая этому приятному занятию полчаса, а иногда и больше. Кстати, это не только интересно для ребенка, но и полезно. Такие занятия отлично развивают моторику рук, воображение, расслабляют малыша и просто поднимают настроение.

Лариса Н., Ульяновск

Не ленись, акробат!

Малыши не очень любят делать зарядку. Мой Кирюша — не исключение. Но вот что я придумала: раскладываю по комнате на полу книги, альбомы, чтобы сын вынужден был через них перелезать. Развешиваю на крючках мягкие игрушки — чтобы дотянуться до них. Еще хорошее упражнение на дыхание: воздушный шарик кладу на стол или на пол, садимся с сыном напротив друг друга и дуем на шар — кто кого?

И. Журавлева, Оренбургская обл.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИКАЕТ, ЗАКРОЙТЕ УШИ. ЭТО НА ВРЕМЯ ИЗБАВИТ ВАС ОТ ИКОТЫ.

О пользе соков

*** Пониженный гемоглобин** — давайте соки, богатые витамином С, — морковный, томатный и капустный. Они в сочетании с продуктами, содержащими железо, повышают усваиваемость железа организмом и поднимают гемоглобин. Богаты железом также соки киви и граната.

*** Жидкий стул** — помогут гранатовый и грушевый соки.

*** При высокой температуре** давайте немного овощного сока, например, из сельдерея, моркови или свеклы. Если ребенок попросит кисленького, предложите разведенный сок лимона, грейпфрута или яблока.

*** Гиперактивность** может быть вызвана пакетированными соками. Они содержат разного рода добавки — красители, ароматизаторы и т.п., которые будоражат незрелую нервную систему. Успокоят соки, богатые магнием, — абрикосовый, персиковый или сливовый.

ЛАПША из писем читателей

Советую всем будущим мамам: никаких «беременных» колготок! Берете обычные колготки своего размера и носите их задом наперед.

Оксана Б., Пенза

Ребенок у меня мясо не ест. Я его в блендере размельчаю, и растираю-разминаю. А он ни в какую — не ест, и все тут. Тут на днях дала малюсенький кусочек сосиски, чуть с пальцем моим не откусил. Вывод: в сосисках нет мяса!

Ангелина М., Калуга

У брата было две макушки. Теперь на их месте лысина. Но, несмотря на приметы, женился только один раз. Живет со своей первой и единственной женой уже 22 года. Может, все дело в лысине?

Наталья, Иваново

Умные мысли

■ ДЕТЕЙ НУЖНО УЧИТЬ ЛИШЬ ТОМУ, ЧТО ПРИГОДИТСЯ ИМ, КОГДА ОНИ ВЫРАСТУТ.

Аристипп

■ МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ — САМЫЙ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ И ОБЩЕПРИНЯТЫЙ ПРИМЕР ПРОДУКТИВНОЙ ЛЮБВИ. ВЕДЬ САМА ЕЕ СУЩНОСТЬ — ЗАБОТА И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Пифагор

■ У РЕБЕНКА СВОЕ ОСОБОЕ УМЕНИЕ ВИДЕТЬ, ДУМАТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ, И НЕТ НИЧЕГО ГЛУПЕЕ, ЧЕМ ПЫТАТЬСЯ ПОДМЕНИТЬ ЭТО ЕГО УМЕНИЕ НАШИМ.

Жан Жак Руссо

Стираем белые носочки

Отстирать до белоснежности белые носочки не так трудно. Замочите их на пару часов в растворе борной кислоты (1 ст. ложка на 1 л воды), хорошо прополощите и стирайте в стиральной машине. Даже пяточки у заношенных носков становятся белоснежными.

Опять двойка?

РЕБЕНОК НЕВАЖНО УЧИТСЯ? ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Оценивайте способности своего ребенка объективно. Ребенок не выдерживает нагрузок, а родители хотят видеть его отличником. Они ждут хороших оценок в дневнике, забыв при этом оказать помощь и поддержку. На бедного ребенка сыплется упрек за упреком. Малыш не понимает, в чем дело: ведь до школы он был любимым и хорошим и постоянно чувствовал это. Ребенок замыкается в себе, становится нервным. Кстати: самый большой процент неврозов приходится на возраст от 7 до 9 лет. Как же помочь ребенку справляться со школьными нагрузками без ущерба для здоровья?

*** День школьника должен начинаться правильно.** Снижение уровня глюкозы в крови нарушает работоспособность всех органов, особенно головного мозга. Покормите ребенка на завтрак овсяной кашей, напоите сладким чаем с бутербродом. Это даст ему необходимый заряд энергии на время уроков.

*** Ребенок должен высыпаться!** Он спит беспокойно, часто просыпается? Заваривайте малышу на ночь успокаивающий чай: по 1 ст. ложке валерианы и мелиссы залейте 1 стаканом кипятка — вот и чай! Этот напиток надо пить не меньше месяца, чтобы успокоить нервную систему.

*** Не перегружайте день ребенка!** Самый работоспособный день для школьников и взрослых — вторник, а самый «слабый» — четверг. Учтите это, записывая свое чадо на разные дополнительные занятия.

На каждый день

КАК ИЗБЕЖАТЬ НОЧНОГО ЭНУРЕЗА У ДЕТЕЙ

Чтобы мочевой пузырь ребенка созрел к школьному возрасту, нужно начинать укреплять его уже с 6-месячного возраста малыша. Через полчаса после кормления ребенка надо высаживать на горшок, придерживая его за спинку. Вроде бы простая процедура, но благодаря ей в детских домах практически нет детей с ночным энурезом. Там детей высаживают на горшок строго по часам.

РЕБЁНОК ГРЫЗЁТ НОГТИ

Вы застали ребенка за обгрызанием ногтей? Не делайте ему замечаний, а постарайтесь переключить детское внимание на что-нибудь более интересное. Девочке можно пообещать игру в маникюрный салон, когда ноготки будут целыми. А мальчику — какую-нибудь игрушку с пультом дистанционного управления. Только скажите, что ему будет больно и неудобно нажимать на кнопки пальчиками с откусанными по самое основание ноготками.

БЕЗ МАМЫ ОДИНОКО И СТРАШНО

Не сердитесь на ребенка, не уходите из комнаты со словами: «Я вернусь, когда ты прекратишь реветь!» Дайте малышу знать, что его чувства понимают и не осуждают за них: «Ты хочешь, чтобы мама сейчас оказалась рядом, без нее тебе одиноко и страшно? Я готова почитать тебе или спеть песенку и обниму тебя». Будьте спокойны, ласковы, не браните малыша за то, что он чувствует неправильные чувства. Его горе непременно растает.

У ВАС РОДИЛСЯ БОГАТЫРЬ?

Сходите к врачу и проверьте содержание сахара в крови, сделайте биохимический анализ крови на гликозилированный гемоглобин — это исследование показывает колебания уровня глюкозы в динамике. Дело в том, что рождение крупного ребенка — настораживающий симптом в отношении вашего углеводного обмена и заставляет врачей исключить скрытый диабет.

Какая польза от яйца?

Младенцу перед кормлением дают капельку пюре из кусочка желтка, растертого в грудном молоке. Пюре оседает в желудке, не допуская бурного срыгивания.

В одном яйце содержится полный комплекс незаменимых аминокислот. В яичном желтке 5 г жира, то есть 1/10 часть потребности ребенка. Жир яиц богат лецитином, а он создает условия для работы печени и мозга. В яйце содержатся витамины A, B_1, B_2, D, E. Этот продукт богат и минеральными веществами, особенно фосфором, железом, кальцием. Кусочек крутого желтка в качестве прикорма рекомендуется давать малышу уже в 5 месяцев. Для начала разотрите его в грудном молоке. Иногда врачи «прописывают» желток и как лечебное средство при срыгивании. Младенцу перед кормлением дают капельку пюре из кусочка желтка, растертого в грудном молоке. Пюре оседает в желудке, не допуская бурного срыгивания. Ребенку, не достигшему годовалого возраста, в день достаточно половины желтка.

Белковая часть яйца больше нагружает почки. И он же способен вызвать аллергию. Чем старше малыш, тем вероятность пищевой аллергии снижается. Малышу исполнился годик? Уже можно дать ему половинку яйца.

Н. Громушкина, врач-диетолог

■ О, ЭТИ УДИВИТЕЛЬНЫЕ РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ... ВХОД БЕСПЛАТНО, ВЫХОД 500 РУБЛЕЙ.

■ БАБУШКА С ОЧЕНЬ ПЛОХИМ ЗРЕНИЕМ ЗАБЫЛА ДОМА ОЧКИ И ЗАБРАЛА ИЗ ДЕТСКОГО САДИКА СТОРОЖА.

■ МАЛЕНЬКИЙ МАЛЬЧИК ИГРАЛ СО СПИЧКАМИ И ПРОИГРАЛ ТРЕХКОМНАТНУЮ КВАРТИРУ.

■ БУДЬТЕ ЛАСКОВЫ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ, ПОТОМУ ЧТО ИМЕННО ОНИ РЕШАТ, В КАКОМ ДОМЕ ПРЕСТАРЕЛЫХ ВЫ ОКАЖЕТЕСЬ ЧЕРЕЗ СКОЛЬКО-ТО ЛЕТ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

УРОЛОГ СКАЗАЛ, ЧТО ЭТО ВОЗРАСТНОЙ ГОРМОНАЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС

У меня хронический простатит, может, даже бактериальный. Но эта бактерия (трихомонада) при сдаче анализа может и не проявиться. В 2010 году проходил лечение антибиотиками, после этого все было хорошо. Но потом что-то «поймал». Поехал по случаю в Японию и там сделал мощную томографию — ничего не выявили. Уролог сказал, что это возрастной гормональный процесс. Потенция у меня слабая. И самое главное, 3-4 раза в день в течение 15-20 минут ощущаю жар в промежности, т. е. потение, а это воспалительный процесс. Может, это и есть трихомонада, которая лечится тяжело. Как снять воспаление? Урологи ничего не могут сделать.

Виктор, Красноярский край

ЛЕЧИЛАСЬ 3 МЕСЯЦА — НИЧЕГО НЕ ИЗМЕНИЛОСЬ

Мне 56 лет. У меня заболевание щитовидной железы и фиброкистозная мастопатия — выявили в 2007 году при очередном обследовании. С 2012 года стою на учете у эндокринолога. Диагноз узловой эутиреоидный зоб I степени. 19 августа этого года проходила очередное обследование щитовидной железы, сдавала анализы, брали пункцию, делали УЗИ. Результат: все в пределах нормы. Лечение не назначают. Проходила УЗИ груди, назначили мазь «Прожектожель» и витамины. Лечилась 3 месяца — ничего не изменилось. А еще у меня подагра и артрит, но назначают только обезболивающие препараты. Помогите вылечить мои болезни!

Н. В. Наливайко, Красный Яр, Волгоградская обл.

ПЯТНА ЕСТЬ НА ЛИЦЕ, РУКАХ И БЁДРАХ

Помогите вылечить витилиго! Сейчас мне 28 лет. Первое пятно появилось в 22 года на щеке. Я сначала не придала этому значения. Пятнышко было совсем крошечное и не портило мой внешний вид. Вскоре я вышла замуж, забеременела, но нашему малышу не суждено было появиться на свет. На сроке 5,5 месяца у меня внезапно открылось кровотечение и случился выкидыш. Может, на нервной почве, но пятен становилось все больше. Сейчас они есть на лице, руках и бедрах. Смотрится очень некрасиво. Помогите мне, может, есть рецепт избавления от них?

Ирина, Пенза

У МОЕЙ СЕСТРЫ ПСОРИАЗ

Три года назад у моей сестры после большого нервного потрясения начался псориаз. Сухие красные пятна образовались только на голове, больше нигде не появляются. Сестра пробовала различные мази, от них только немного отходят чешуйки, а потом все снова нарастает. Врач назначил диету, из рациона исключили продукты, которые могли вызвать аллергию: шоколад, алкоголь, цитрусовые, клубнику, но это тоже не помогло. Сестра мучается, мне больно на нее смотреть. Можно ли полностью вылечить это заболевание или его можно только приглушить? Какие есть народные методы лечения псориаза?

А. В. Михайлова, Тверская обл.

К КАКОМУ ЕЩЁ ВРАЧУ ОБРАТИТЬСЯ, ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ ГОРЛО?

Почти два месяца лечу горло. Диагноз — тонзиллит, фарингит. Сменил уже трех лор-врачей, прошел три разных курса лечения: полоскал горло, брызгал «Биопароксом», 15 дней пил «Имудон», принимаю «Юнидокс Солютаб», брызгаю «Тантум Верде». А горло все болит, температура 37-37,2°С. Постоянное чувство инородного тела в горле. Сделал УЗИ лимфатических узлов, заключение такое: «Очаговое образование в области нижней челюсти слева (не исключен лимфаденит)». Как вылечить горло? Что делать с увеличенными лимфоузлами? Какие еще анализы сделать? К какому врачу обратиться?

Н. А. Севрюков, Тверь

НАТОПТЫШИ ПОД КОЖЕЙ ПУСТИЛИ КОРНИ

В течение трех лет у меня на ногах под маленькими пальцами натоптыши. Принимала разные меры — ничего не помогло. Натоптыши под кожей пустили корни. В прошлом году делала уколы, недавно приняла 10 сеансов УВЧ, но облегчения нет. Недавно на одном натоптыше был нарыв. Врач сказал, что это мозоль. Нога опухла и покраснела, температура поднялась до 38,5°С. Мозоль разрезали, и вот уже почти месяц рана не заживает, опухоль не спадает, мне больно ходить. Помогите, пожалуйста, советом: как избавиться от натоптышей?

О. Я. Бодрова, Волжск, Республика Марий Эл

***

Моему сыну 23 года. Третий год у него не проходит насморк. По утрам чихает, нос заложен, постоянно ходит с носовым платком. При малейшем дуновении ветра — обострение. Большую часть времени сын-студент проводит за компьютером. Может, у него сохнет слизистая? Подскажите, с чего начать лечение? Мне так жалко сына!

Н. К. Ершкова, Ставропольский край

***

У меня на УЗИ обнаружили миому и гиперплазию молочной железы. Можно ли это вылечить или обязательно делать операцию?

Т. М. Момалова, Алтайский край

***

В «Айболите» №9 за 2013 г. прочла письмо И. Н. Топорковой «У меня коленки больше не скрипят, а подошвы не горят даже после длительной прогулки». У меня такое же состояние: коленки болят, подошвы горят, капилляры лопаются. Если автор письма или кто-то из читателей сможет прислать мне 50 г порошка желтой куркумы, буду очень благодарна. А может, подскажете, где его можно достать?

А. А. Юсупова, с. Солнечное, Хасавюртовский р-н, Республика Дагестан, 368019

***

У моего мужа недавно выявили болезнь Бехтерева. Помогите кто-нибудь советом: как жить с таким диагнозом, как не впасть в отчаяние и продолжать нормальную семейную жизнь. У мужа руки опустились... А у нас трое сыновей, которых еще нужно выучить, женить. Да и внуков понянчить хочется.

П. В. Симоненко, Пензенская обл.

ОТЗОВИТЕСЬ!

Я, Якименко Луиза Петровна (девичья фамилия Зыкова), ищу отца **Зыкова Петра Феоктистовича,** 96-98 лет. Пусть отзовутся люди, которые с ним живут, или родственники отца. Мне ничего от вас не надо, только узнать что-нибудь об отце. В 1970-1980-е годы папа жил в Алматинской области. Потом выехал. Также ищу двоюродную сестру **Митюшину Раису Николаевну,** 1970-72 г. р. Жила в Томской области. Рая, откликнись!

Л. Т. Якименко, ул. Северная, 8, кв. 10, Северск, Томская обл., 636017, тт. 8-952-890-70-24, 8 (3823) 99-83-63

Самое обидное, что я, девушка из нормальной семьи, подхватила неприличную болезнь, да ещё и мужа заразила

Год назад познакомилась со своим нынешним мужем, и через 2 месяца мы расписались. Я не верила своему счастью, но через месяц после свадьбы я попала в больницу. Диагноз пустяковый — овуляционный синдром. Через 2 дня меня выписали. А через месяц пришла повестка из вендиспансера, что анализ на сифилис, который всегда берут в больнице, положительный. Это был удар! Самое обидное, что я, девушка из нормальной семьи, подхватила такую неприличную болезнь, да еще и мужа заразила. Он меня даже не упрекнул, и мы просто пошли лечиться в анонимный кабинет. За лечение отдали 400 долларов, причем у мужа был один крест, а у меня целых 4 креста. Но врач, посмотрев анализы, сказал, что еще ничего не запущено, а в стадии развития. Мы прошли лечение и через месяц после этого пришли на повторный анализ крови. У мужа было все так же, а у меня стало 2 креста. Врачи сказали, что излечение у меня проходит очень быстро, и это очень хорошо.

И вот через полгода после лечения я забеременела! Это моя первая беременность, а поскольку у меня проблемы с яичниками, мне запретили делать аборт — это грозило бездетностью. Что делать? Ведь после лечения сифилиса в течение трех лет нельзя беременеть. Я побежала сдавать анализы, и — о ужас! — беременность усугубила болезнь, и у меня снова было 4 креста, тогда как у мужа даже клеток памяти не осталось. Врачи заверяют, что все будет хорошо, что у меня на 99% родится здоровый ребенок. Но ведь есть еще 1%! Страшно и больно: за что мне это все? Я уже прошла профилактическое лечение, у меня 6 месяцев нет никаких осложнений (слава богу). Я уже нашла хороший роддом, куда меня берут с моей проблемой. Живу сейчас только одной мыслью: дай бог, чтобы у меня родился здоровый ребеночек! Может, у кого была такая же проблема, и мне скажут, чего ждать. Прошу, помогите словом, советом. Буду благодарна любому вашему письму.

Ирина, Пермский край

Мне плохо! По ночам вскакиваю от того, что задыхаюсь

Мне 35 лет, из них 8 лет страдаю от вегетососудистой дистонии. Принимаю все препараты, которые назначает врач, но легче не становится. Болит сердце, колет под лопаткой, задыхаюсь, частые головные боли, скачет давление. Мне плохо! Ходил к кардиологу, тот видимых изменений в сердце не нашел, направил к неврологу. Тот назначил сосудорасширяющие и наркотические препараты, разные настойки. Не помогает ничего! По ночам вскакиваю от того, что задыхаюсь. Единственное, что еще не проверяли, — это сосуды. А имеет ли смысл их проверять? Ведь будут вводить жидкость в сосуды, чтобы исключить закупорку? Что-то мне страшно!

Андрей Р., Ставропольский край

Хожу при помощи двух палочек. Правая рука и нога немеют

В 2011 году я перенесла инсульт. Не помню, как это произошло. Была поражена правая сторона. Лет 6-7 назад на ягодице была ранка, я ее лечила мазями, а после инсульта она у меня воспалилась. Я обратилась к врачу, положили в больницу — сначала в терапию, потом в хирургию. Наконец направили в Ставрополь, там поставили диагноз базалиома и назначили прижигание. Я прошла полный курс лечения. Вернулась домой, через некоторое время почувствовала, как болячка поднимается выше. Обратилась к врачу, у которого была под наблюдением, а он ответил, что все хорошо. Но ноги не хотят ходить нормально. Перепробовала все мази, которые есть в аптеке, пила настойку чистотела, «Бефунгин», орехового и льняного масло, делала уколы витамина B_{12}, никотиновой кислоты, «Прозерина», пила «Кордафлекс», «Каптоприл», «Фезам», «Циннаризин», «Капотен», «Ортофен», «Гипотиазид» и другие препараты.

После больницы ноги стали неметь, а на правой стороне чувствую болячку. Думаю, из-за этого не могу нормально ходить. Каждое утро делаю зарядку, в течение дня по ногам и спине катаю шарики. Давление доходит до 240/120, особенно по утрам. Хожу при помощи двух палочек. Правая рука и нога немеют. Что мне делать с ногами? Как избавиться от высокого давления?

В. В. Белоглазова, Ставрополь

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

■ СУДЕБНЫЙ ПРИСТАВ ПО ОШИБКЕ ЗАШЕЛ В КВАРТИРУ ОБЛАСТНОГО ПРОКУРОРА, НО НЕ РАСТЕРЯЛСЯ И ВЫНЕС МУСОР.

■ ЛЮБОВЬ — ЭТО КОГДА У ЖЕНЩИНЫ ДЛИННЫЕ УШИ, А У МУЖЧИНЫ — МАКАРОННАЯ ФАБРИКА.

Кто приютит?

Мне 35 лет, сыну 3 года. Я очень хочу жить и работать в Краснодаре или Анапе. Может, откликнется добрая женщина, которой нужна помощь? Взамен гарантирую порядочность и уважение. Надеюсь, что мы подружимся. Так хочется, чтобы у моего сына была хорошая бабушка, которая любила бы моего мальчика как своего.

Ольга, Краснодарский край

***

37 лет, без вредных привычек. У меня двое сыновей — 19 и 10 лет. Так случилось, что своего жилья у нас нет. Может, кто-то откликнется и приютит нас? Или у кого-то есть домик с удобствами, за которым нужно присматривать? И можно ли найти работу?

Ирина, Владикавказ, РСО-Алания, тел. 8-918-818-58-75

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

НИ ОДИН ВРАЧ ВАМ НЕ ПОМОЖЕТ!

Для Евы из Архангельска, у нее вегетососудистая дистония («Айболит» №14 за 2013 г.).

Ни один врач вам не поможет. Помочь себе можете только вы сами. Избавиться от вегетососудистой дистонии очень просто. Самым эффективным средством от этой заразы является контрастный душ. Уже через месяц почувствуете себя человеком. Обязательно делайте по утрам легкую зарядку, ходите в бассейн. Гарантирую, что от активного образа жизни изменятся ваши мысли, что и является причиной этой болезни. Паническая атака после такого образа жизни просто не сможет запуститься по многим причинам. Меньше читайте о дистонии, сосредоточьтесь на чем-то другом, и тогда эта болячка отцепится от вас, как прищепка. И самое главное: те, кто боится умереть, напрасно боятся. Умереть от вегетососудистой дистонии или от панической атаки, какой бы сильной она ни была, какими бы ужасными симптомами ни проявляла себя, невозможно. Кстати, статистика говорит о том, что люди с вегетососудистой дистонией живут на несколько лет больше, чем обычные люди. Вот так, а вы умереть боитесь. Живите и радуйтесь жизни!

Анна Ивановна, Екатеринбург

ПОСЛЕ ЭТОЙ ПРОЦЕДУРЫ ГЕРПЕС ПРОХОДИТ МОМЕНТАЛЬНО

Для Егора из Ставропольского края, у него на лице постоянно появляются прыщики, которые лопаются («Айболит» №14 за 2013 г.).

Знаю, что от герпеса можно избавиться при помощи зверобойного масла. Это хороший способ, но вот только в нужный момент этого масла может не оказаться под руками. А ведь герпес как раз и отличается своей коварностью: ляжешь спать здоровым, а утром просыпаешься с болячкой на губе или под носом. Я в таких случаях пользуюсь бабушкиным рецептом, и он мне всегда помогает. И чем раньше начать лечение, тем гарантированнее успех. Иногда болячка даже не успевает в размерах увеличиться, сразу засыхает почти безболезненно.

От болей в сердце 3 ст. ложки измельченного конского каштана залейте 2 стаканами водки, настаивайте 2 недели. Процеживать не надо. Принимайте по 30 капель 3 раза в день во время еды.

Надо взять обыкновенный стандартный лист белой бумаги, разрезать пополам и половину свернуть конусом. Поставить конус на тарелку, а тарелку в эмалированную посуду, поджечь конус с самого верха. Когда он догорит до половины, перевернуть в эмалированную посуду. На поверхности тарелки останется след, похожий на копоть, ее надо снять пальцем и намазать больное место. Повторить процедуру можно несколько раз, но даже после первого применения становится заметно, как болячка уменьшается и присыхает. Повторяю главное правило: чем раньше это сделать, тем лучше результат. И еще я заметила — после такой обработки герпеса он все реже и реже возобновляется.

Т. В. Ачкасова, Тверь

ЖДАЛА РЕЗУЛЬТАТА НА ВТОРОЙ ДЕНЬ, НО ТАК НЕ БЫВАЕТ...

Для Алены Р. из Твери, автора письма «Кондиломы появляются опять» («Айболит» №14 за 2013 г.).

Эта гадость появилась у меня около четырех месяцев назад. Пошла к врачу, удалили «Солкодермом». Через месяц появилось много волдырей. Очень некрасиво. Прибежала к врачу в истерике, удалили что смогли и параллельно начала делать лазеротерапию — 10 сеансов (желательно 15). Лазеротерапия поднимает иммунитет. Ее делали прямо на причинном месте, по эпицентру, чтобы уже наверняка. Ждала результата на второй день, но так не бывает...

Зато после 8-9 сеанса заметила результат. Процесс пошел. Параллельно пила эхинацею в таблетках (это то же самое, что и «Иммунал», но удобнее и дольше хватает). Еще мне врач посоветовала старый советский способ аутогемотерапии. Надеюсь, что кому-нибудь поможет мой опыт. Не самые дорогие методы поднять иммунитет, но другого способа нет. У меня результат есть, осталась самая малость. Будем держаться...

Светлана, Самарская обл.

КОРМИТЕ РЕБЁНКА ПРАВИЛЬНО

Для Е. Г. Гущиной из ст. Упорниковской, Волгоградской обл., автора письма «Сейчас ребенка лечим кунжутным маслом», у ее племянницы пурпурная тромбоцитопения, в крови пониженное количество тромбоцитов («Айболит» №14 за 2013 г.).

В первую очередь нужно регулярно питаться продуктами с высоким содержанием железа. Они одновременно защитят девочку от анемии и прочих неприятностей. Это печень, гранат, фундук, бананы, гречневая каша, горох, дыни, говядина и др. Во-вторых, важно ограничить ее в употреблении продуктов, разжижающих кровь. К ним, например, относятся имбирь, цитрусовые, шоколад, черника, малина, оливковое масло и сухие листья крапивы. В-третьих, необходимо включить в рацион продукты, сгущающие кровь, повышающие содержание тромбоцитов в крови и ускоряющие ее свертываемость. Для этих целей лучше всего подойдут рыба, сахар, бананы, гречка, газированные напитки, алкоголь, орехи, свекла, рис, свежие листья крапивы, петрушка, укроп и зеленый чай.

А. В. Воронцова, Астраханская обл.

ПРОЛЕЧИЛАСЬ МЕСЯЦ, ПРЫЩИ ПРОШЛИ

Для Е. Гладкиной из Орла, автора письма «Измучилась вся, больше так не могу!», у нее розацеаподобный дерматит («Айболит» №17 за 2013 г.).

Год назад у меня периодически под носом и на подбородке стали появляться подкожные прыщи и краснота. В кожном диспансере взяли соскоб и поставили диагноз розацеа. Сначала назначили серную мазь, таблетки «Трихопол» и капсулы «Линекс». Пролечилась месяц, прыщи прошли, но красноta сохраняется до сих пор. Назначили крем «Цинокап» (мазать 2-3 раза в день) и пройти консультацию у гастроэнтеролога. В Интернете я читала, что это может быть от желудка. Прочитайте, там все подробно написано об этой мучительной болезни. Терпения вам и скорейшего выздоровления!

Л. Морозова, Ставрополь

***

Для Л. Ромашкиной из Степногорска, Казахстан, автора письма «Сын боится выходить на улицу, в его комнате постоянно темно» («Айболит» №7 за 2013 г.).

Советую вам читать Священное Писание и молиться от всего сердца. Если врачи не могут помочь, уповайте на Господа Бога. Для Него нет ничего невозможного. Читайте Библию; молясь, просите у Господа прощения. Ведь нет на земле ни одного человека, который бы за свою жизнь не согрешил.

М. Ганиман, Германия

Самое главное — понять, что это не болезнь, а мы сами себя накручиваем

Для Евы из Архангельска, у нее вегетососудистая дистония («Айболит» №14 за 2013 г.).

У меня после смерти близкого человека появился жуткий страх, навязчивые мысли о смерти. В течение двух месяцев я не спала ночами, а у самой еще грудной ребенок. Дома вообще не могла находиться, постоянно выбегала на улицу. Были боли в области сердца, головокружения, задыхалась, постоянный ком в горле и страх, страх, страх...

Я пошла в больницу, сделала ЭКГ, и мне поставили диагноз вегетососудистая дистония. Тогда я вообще испугалась, думала, что это очень серьезное заболевание. Где только не была: и у психологов, и у психиатров. В итоге помогла сама себе, главное, не опускать руки! Я начала читать книги, которые были мне интересны, и постоянно, когда появлялся страх, начинала что-то делать. Затем пошла на волейбол. Самое главное — понять, что это не болезнь, а мы сами себя при ней накручиваем. Забудьте, что она у вас есть.

Я вот до сих пор пью успокаивающие травы, настойки, и приступов уже нет. Бывает, правда, появляются разные мысли, но это просто на фоне нашей болезни. Ведь мозг к ним привык, и мы сами себе их запрограммировали! Учитесь отгонять от себя мысли. Я научилась это делать, и мне стало намного легче! И самое главное, что мне помогло: я съездила в санаторий, полностью отвлеклась, расслабилась. Еще мне очень помог бассейн. И вообще, при вегетососудистой дистонии нужны либо бассейн, либо лыжи.

И теперь я не боюсь выходить из дома, отдыхать, развлекаться! Главное, надо понять, что только вы себе поможете. Просто нужны силы и терпение, и вы забудете, что у вас вегетососудистая дистония!

Анжела, Самарская обл.

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

При панкреатите без лекарств не обойтись, но...

Для Т. Ю. Востриковой из Кирова, у нее панкреатит («Айболит» №15 за 2013 г.).

Можно постепенно заменить львиную долю медикаментов лечебными травами. Это прежде всего травы, способные нормализовать выделение и выведение желчи. Применяют их обычно в виде отваров. Например, возьмите по 1 ст. ложке бессмертника, пижмы, ромашки, корней одуванчика, спорыша. Смесь заварите в 1 л крутого кипятка и настаивайте 2 часа. Отвар принимайте ежедневно по 1 стакану за 30 минут до еды перед каждым приемом пищи. Это значительно облегчит работу поджелудочной железы и снимет в ней воспалительные и застойные явления.

Летом такую терапию нужно подкрепить приемом сока подорожника. В течение года можно принимать облепиховое масло по 1 чайн. ложке в день перед едойс 1 месяц принимайте, 3 месяца — перерыв, потом — новый курс. Масло особенно помогает, если панкреатит возник на фоне язвенной болезни или эрозивного гастрита.

Всем больным панкреатитом рекомендую заменить чай и кофе на витаминный напиток: смешайте по горсти ягод шиповника, облепихи, рябины и щепотку мяты для вкуса. Заваривайте такой чай круглый год, и вы ощутите результаты.

Кроме того, в рацион надо включать блюда, содержащие фенхель и все разновидности капусты. Следует помнить, что любой болевой приступ купируется голоданием: пейте только щелочную минеральную воду. А уж потом общее состояние корректируется диетой.

* Замените все крупы, кроме гречки, на овощные гарниры.

* При панкреатите основная часть пищи должна быть белкового происхождения, ведь именно белок будут использовать клетки поджелудочной для строительства и ремонта. Источник белка — это прежде всего нежирное мясо: куриная грудка, телятина, постная говядина — отварное или паровое, а лучше в виде котлет.

* Очень полезны фаршированные овощи, запеченные в духовке: кабачки, помидоры, баклажаны, патиссоны, тыква. Принимать пищу надо часто и маленькими порциями.

* Супы ешьте очень осторожно и только в виде легких супов-пюре или прозрачных овощных супчиков.

Примерное меню для больного панкреатитом на 1 день:

на весь день — 200 г черствого хлеба и 30 г сахара;

перед каждым приемом пищи — отвар из трав;

после каждого приема пищи — 1 стакан витаминного чая.

Завтрак: мясные паровые котлеты — 110 г, овсяная каша на молоке — 150 г.

Второй завтрак: отварная куриная грудка — 110 г, обезжиренный творог — 130 г.

Обед: перед едой — отвар из трав и сок подорожника или облепиховое масло внутрь, протертый овощной суп из капусты и картофеля — 250 г, паровые фрикадельки из мяса — 110 г, яблочно-морковное пюре — 130 г.

Ужин: паровой белковый омлет из 2 яиц с фенхелем, куриные котлеты — 110 г.

На ночь — стакан фруктового киселя на ксилите.

Благодаря такому образу жизни я забыла, что такое приступы панкреатита. Думаю, и вам это поможет.

О. А. Сборикова, Саратовская обл.

Облепиховый сок заживит раны

У меня из-за диабета долго не заживала рана на пальце и мучила сильная боль. Ежедневно стала прикладывать на рану кусочек марли, смоченной в облепиховом соке, — рана зажила и боль почти прекратилась. А при фарингите или ларингите рекомендую дважды в день смазывать слизистую глотки облепиховым маслом, а при ларингите еще ежедневно делать с ним ингаляции — по 15 минут.

В. Костенко, Н. Новгород

Черноплодная рябина с шиповником улучшат состав крови

Знаю хороший способ улучшения состава крови и состояния костных тканей. Разотрите в ступке по 0,5 кг черноплодной рябины и плодов шиповника (обязательно очищенных от ворсинок), перемешайте с 1 стаканом незасахарившегося меда. Смесь переложите в стеклянную банку и поставьте в холодильник. Заварите зеленый чай из расчета 1 чайн. ложка на стакан кипятка и настаивайте 2 часа. Затем в стакан чая добавьте 1 чайн. ложку медовой смеси, размешайте и пейте в теплом виде перед едой 1-2 раза в день в первой половине дня. Во-первых, вы очистите организм от разных токсинов. Во-вторых, обновите кровь. В-третьих, регулярное употребление такого напитка защищает от остеопороза.

И. Н. Емельянов, Псков

Клюква с чесноком и лимоном укрепят иммунитет

Делюсь рецептом укрепляющего иммунитет средства, которое спасает меня от простуд зимой. Готовлю такую смесь: пропускаю через мясорубку 500 г клюквы, 300 г чеснока и 2 лимона с кожурой. Добавляю 400 г меда, хорошенько перемешиваю — лекарство готово. Принимаю по 2 чайн. ложки каждый день утром и вечером в течение месяца. Уже много лет беды не знаю — зима проходит без простуд.

О. Демьяненко, Самарская обл.

Инжир с молоком от ангины

Когда у меня была ангина, вылечилась простым и вкусным рецептом: 2-3 штуки вяленого или сушеного инжира залила 0,5 л кипящего молока и немного потомила, чтобы молоко порозовело. Принимайте такое лекарство слегка остывшим до улучшения состояния.

Н. Л. Анпилогова, Волгоград

Общеукрепляющие настойки

*** Медовая с брусникой и рябиной.** Смешайте по 1/2 стакана брусники и рябины обыкновенной. Добавьте 3 ст. ложки меда и залейте смесь 0,5 л водки. Настаивайте 1 месяц в темном месте, периодически встряхивая, процедите. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 3-4 раза в день.

*** Клюквенная.** Разотрите 1/2 стакана клюквы с 3 ст. ложками меда, залейте 0,5 л водки, настаивайте 8-10 дней в темном месте, периодически встряхивая, и процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 3-4 раза в день.

*** Крапивно-рябиновая.** Смешайте 1/2 стакана рябины с 3 ст. ложками измельченной травы крапивы двудомной. Смесь залейте стаканом водки, настаивайте 14 дней в темном месте и процедите. Принимайте по 1/2 чайн. ложки 3 раза в день.

*** Из облепихи.** Залейте 1 стакан облепихи крушиновидной 0,5 л водки и настаивайте 14 дней в темном месте, периодически встряхивая. Процедите настойку и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Рецепты народной медицины

ЧАЙ ИЗ БОЯРЫШНИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СЕРДЦА

Боярышник очень необходим при болях в сердце. 1 ст. ложку цветков и 15 плодов залейте 1 стаканом кипятка и нагревайте на водяной бане 10 минут. Остудите, процедите и принимайте по 1/4 стакана в день. Можно приготовить чай из сухих плодов боярышника. 2 ст. ложки заварите в чайнике, добавьте обычный байховый или зеленый чай и пейте несколько раз в день. Такой чай помогает и при бессоннице.

ОТ БРОНХИТА — ШОКОЛАДНОЕ МАСЛО

Для лекарства понадобится 100 г сливочного масла, 1 плитка любого шоколада без наполнителей, по 3-4 ст. ложки какао-порошка и свиного жира. На медленном огне растопите жир и масло, после чего добавьте к ним какао и измельченный шоколад. Смесь тщательно перемешайте и остудите. Лечить бронхит сладким снадобьем не только полезно, но и вкусно: достаточно намазывать ребенку на хлеб шоколадное масло и давать несколько раз в день. Еще эффективнее такой лечебный бутерброд запивать теплым молоком, в котором растворена щепотка питьевой соды.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОПУХОЛИ — БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Ешьте больше блюд с белыми грибами. Также полезно принимать настойку: измельчите шляпки белых грибов, наполните ими литровую банку по плечики, залейте водкой до горлышка, настаивайте 2 недели в темном месте, процедите и отожмите. Принимайте по 1 чайн. ложке, разведя в рюмке воды, за 15 минут до обеда и по 2 чайн. ложки перед ужином. Курс лечения — 1 месяц, затем сделайте недельный перерыв и повторите прием.

Пример на себя — *Намотай на ус*

Какие орехи выбрать для перекуса?

ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, КАКУЮ ПОЛЬЗУ ХОТИТЕ ПОЛУЧИТЬ — УЛУЧШИТЬ РАБОТУ МОЗГА, ПОХУДЕТЬ ИЛИ ПОВЫСИТЬ ЛИБИДО.

Фисташки — для стройных

Это самые низкокалорийные орехи. К тому же подавляют аппетит. Еще одно необычное свойство фисташек открыли английские химики. Оказывается, фисташки, обжаренные в духовке, а затем измельченные, могут заменить кофе. Но жарить орехи нужно непременно при температуре 200°С и не менее 20 минут. Именно при таких условиях орехи приобретают аромат свежесваренного кофе. Американские исследователи пришли к выводу, что 100 г фисташек, съедаемых ежедневно, повышают мужскую потенцию благодаря фолату, цинку, аргинину и ненасыщенным жирам.

Арахис — для умных

В нем много витаминов группы В, необходимых для хорошей работы мозга и нервной системы. При этом в арахисе еще содержатся вещества, улучшающие процесс запоминания и способность к концентрации внимания. Чтобы помочь мозгу, достаточно съедать 15-20 орешков в день. При этом предпочтение отдавайте не сырому, а жареному арахису: необжаренный орех может вызвать нарушения пищеварения. Также арахис улучшает выработку мужских и женских половых гормонов. Для этого достаточно съедать всего лишь 30 г орешков в день. И еще: чем мельче и ярче орехи, тем насыщеннее их вкус.

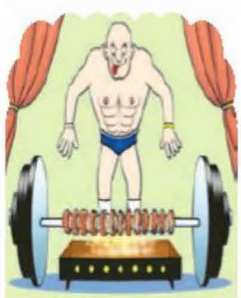
Миндаль — для сердечников

Исследователи из Великобритании подсчитали, что, съедая всего лишь 30 г миндальных орехов в день, можно на 47% снизить риск инфаркта. Такой эффект они объясняют большим содержанием в миндальных орехах витамина Е — он защищает организм от преждевременного старения и сердечных болезней. Также в рейтинге продуктов, повышающих женское либидо, на первом месте стоит миндаль: помимо стимуляции выработки тестостерона (именно этот гормон отвечает за половое влечение), он обладает дополнительными свойствами, усиливающими либидо: содержит большое количество витамина Е и цинка, которые нормализуют гормональный баланс.

Грецкие орехи — для дам

Эти орехи содержат практически все известные антиоксиданты — вещества, защищающие от ранних морщин и других признаков старения. В них много витаминов Е и А, необходимых для здоровья кожи и слизистых оболочек, а также для ровного загара и хорошего цвета лица. Также грецкие орехи содержат витамин С, который не только укрепляет иммунитет, но и способствует обновлению клеток кожи. В грецком орехе много цинка — он незаменим для волос и ногтей. Также грецкие орехи полезны для профилактики рака груди и помогут будущим отцам. Всего 75 г грецких орехов в день способствуют улучшению качества сперматозоидов.

И. Н. Герасименко, диетолог, врач I категории



Вместо снотворного

* Тыквенный сок или отвар тыквы с медом (мед надо добавлять в остывающий отвар, иначе разрушаются все ценные вещества меда).

* Чай из мяты или мелиссы с ложкой меда перед сном.

* Полстакана теплого молока на ночь. А вот от молока с медом лучше воздержаться — эта гремучая смесь может лишить сна и покоя на всю ночь.

* Овсянка, сваренная на нежирном молоке, густой луковый супчик, банан или немного печеного картофеля на ночь помогут уснуть.

* Умеренная порция творога с вишневым вареньем — неплохой вечерний перекус, после которого сладко уснете.

* Перед сном не спеша прожуйте пару миндальных орехов и запейте чаем с мелиссой или тыквенным отваром.

Пригодится

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПОЧЕК И МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ 1 СТ. ЛОЖКУ ЯГОД ТЕРНА ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 15 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 100 Г 3 РАЗА В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Эликсир для долгой жизни без болезней

Это снадобье продлевает жизнь, потому что служит прекрасным средством профилактики многих заболеваний, в том числе атеросклероза и рака, поддерживает силы после тяжелых недугов. Натрите на мелкой терке корень хрена. 1 стакан кашицы залейте 200 мл водки, настаивайте сутки, отожмите. Добавьте по 1 стакану меда, морковного и свекольного соков, по 2 стакана пропущенных через мясорубку грецких орехов и изюма, 2 мелко нарезанных лимона с цедрой. Все перемешайте и храните в холодильнике, плотно закрыв крышкой. Принимайте по 1 десертной ложке 3 раза в день за час до еды или через 2 часа после нее. Курс лечения — 2 месяца, затем сделайте перерыв на 20 дней и повторите.

И. Н. Орлова, Пермский край

Лечебная диета

С поправкой на язву

ЯЗВА ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ БУДЕТ РЕЖЕ НАПОМИНАТЬ О СЕБЕ, ЕСЛИ ВНЕСТИ НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ В СВОЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ И ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Добавим цинка

Лекарства более эффективны для язвенников, если одновременно ввести в рацион больше продуктов, богатых цинком. Это прежде всего бобовые, рыба, проращенная пшеница, морская капуста и другие дары моря. Цинк активизирует заживление слизистой. «Подкормленная» цинком слизистая хорошо справляется с нагрузками.

Чему сказать «нет»?

Промежутки между едой не должны быть длительными. При этом полностью исключите грубую, кислую и острую пищу, крепкий кофе, черный хлеб, дрожжевое тесто. Нельзя курить, есть всухомятку или впопыхах. Избегайте эмоциональных встрясок и физического перенапряжения. Все эти ограничения необходимо соблюдать, даже если язва «молчит».

Прекрасным источником полезных жирных кислот служит льняное масло. Регулярно принимайте натощак чайную ложку. Очень полезно и оливковое масло. Если вам удастся изменить свое отношение к жизни и стать спокойнее, это половина победы над язвенной болезнью.

По статистике язвой двенадцатиперстной кишки страдают в 4 раза чаще, чем язвой желудка. Причем мужчины — в 2 раза чаще женщин.

Помогут растения

Когда язва двенадцатиперстной кишки обостряется, пейте фиточаи из ромашки, мяты и солодки. Каждую из трав используйте по месяцу. Полезен и порошок из сушеных морских водорослей — добавляйте его в фарш для любых котлет или в тарелку супа. Тот же порошок, но предварительно размоченный, сделает целебным любой салат.

Примерное меню на 1 день

Первый завтрак: 1 стакан теплого молока и 1 вареное яйцо всмятку.

Второй завтрак: 1 стакан теплого молока или фруктовый кисель.

Обед: слизистый молочный суп, лимонное желе, паровое суфле из рыбы или мяса, сладкий чай.

Полдник: омлет, теплый отвар из шиповника.

Ужин: манная или рисовая каша на молоке, творожное суфле, отвар шиповника или молоко.

Н. Е. Павленко,
диетолог,
врач высшей категории

Три яблока от боли и тяжести в голове

Делюсь рецептом, который испробовала на себе. Меня мучила тяжесть в голове, а лечилась так: 3 антоновских яблока средней величины в эмалированной кастрюле заливала 1 л крутого кипятка, закрывала крышкой и укутывала одеялом. Через 4 часа разминала яблоки прямо в отваре и принимала натощак утром и перед сном с медом: в 50 мл отвара размешивала 1 чайн. ложку меда — это разовая доза.

И. Н. Шапошникова,
Иркутская обл.

Парочка рецептов от кашля

Мелко нарежьте 10 луковиц и 1 головку чеснока и сварите до мягкости в пастеризованном молоке. Затем добавьте немного меда и сока мяты и принимайте по 1 ст. ложке в течение всего дня. Измельчите 500 г очищенного репчатого лука, добавьте 400 г сахара и варите на слабом огне в 1 л воды 3 часа. Затем смесь остудите, добавьте 50 г меда, перелейте в бутылку и закупорьте. Принимайте по 4 ст. ложки в день после еды.

О. В. Емчанова, Сыктывкар

Пластинки картошки боль усмиряют

Эндартериит нижних конечностей лечу аппликациями из кружков картошки. Режу картофелину на 3-4 дольки вдоль, обкладываю на 2,5-3 часа подошвы, щиколотки и выше до колен и перевязываю лоскутами от простыни. Желательно заготовить 3 партии кружочков и хранить их в холодильнике. Одну партию можно использовать 5-7 раз. Я делал такие процедуры 2 раза в день — днем и на ночь.

В. В. Федотов,
Приморский край

Для хорошего и быстрого очищения кишечника

Беспокоят запоры, потому что очень люблю мясное, не могу без него, ем мясо каждый день. У нас свои куры, кролики, поросята. Но всю нашу семью — четыре сына и жена — спасает один семейный рецепт. Для хорошего и быстрого очищения кишечника готовлю смесь: лист травы сенны (в аптеке продается), по 100 г чернослива, изюма и кураги. Сухофрукты хорошо мою, подсушиваю, пропускаю через мясорубку, добавляю в смесь по 100 г меда и оливкового масла. Каждый вечер через 2-3 часа после ужина съедайте по 1 чайн. ложке с верхом этой смеси, запивая большой кружкой теплой воды (только не чая). Утром кишечник сработает. Храните смесь в холодильнике. Попробуйте!

Н. Борисов,
Краснодарский край

Доктор клюква

Она помогает при простуде, поднимает настроение, стимулирует аппетит, борется со старением.

* Клюква применяется для лечения подросткового акне: просто нанесите на воспаленные участки раздавленные ягоды и оставьте на 10-15 минут. Смойте прохладной водой.

* Клюквенный морс — лучшее питье для больных: танины, содержащиеся в ягоде, усиливают действие лекарств, в том числе антибиотиков.

* В клюкве обнаружено вещество, способствующее профилактике рака молочной железы и толстой кишки.

* Клюквенный сок с медом — отличное полоскание для горла при ангине.

* Эта ягода незаменима для беременных: в ней много витамина С и флавоноидов, улучшающих эластичность сосудов.

* Клюквенный сок и морс — отличное лекарство при инфекциях мочеполовой системы.

* Стакан клюквенного сока снижает уровень плохого холестерина.

* Компрессы из клюквы полезны при грибковых заболеваниях рук и ног.

* Отбеливающая клюквенная маска: надо смешать 1 чайн. ложку раздавленных ягод, 1 желток, 1 чайн. ложку сметаны и нанести на лицо на 20 минут.

Пригодится

● **Сок из брюквы в качестве отхаркивающего средства.** Корнеплод средней величины помойте, очистите от кожуры, натрите на терке, поместите в небольшую миску, добавьте десертную ложку меда и перемешайте. Заверните кашицу в марлю, отожмите сок в стакан. Храните готовый сок в темном, прохладном месте. Сок пейте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

● **Пюре при хроническом запоре.** 3 корнеплода брюквы очистите от кожуры, поместите в небольшую кастрюльку, залейте водой, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и несколько капель растопленного масла. Закройте крышкой и варите на маленьком огне 30 минут. Воду слейте, брюкву переложите в миску, разомните.

● **Настоем растертых семян** издавна полоскали рот и горло. Разотрите 1 ст. ложку семян с постепенным добавлением 1 стакана кипяченой воды. Для полоскания горла разбавьте смесь горячей водой (1:2) и применяйте 3-4 раза в день.

■ **ПРИ ЗАПОРЕ** ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ЯГОД БУЗИНЫ 1 СТАКАНОМ ВОДЫ, НАСТАИВАЙТЕ 10-12 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ И ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/3-1/4 СТАКАНА НА НОЧЬ.

■ **ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ГЕМОГЛОБИНА** ПЕЙТЕ ПО СТАКАНУ МОРКОВНОГО СОКА 3-4 РАЗА В НЕДЕЛЮ.

Хи-хи-с!

■ ЧЕТЫРЕ ЭТАПА ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ЖИЗНИ:
ЕЩЕ НЕТ. УЖЕ ДА. ЕЩЕ ДА. УЖЕ НЕТ.

■ НИКОГДА НЕ ОБМАНЫВАЙТЕ ЖЕНЩИН ПО МЕЛОЧАМ. БЕРЕГИТЕ СИЛЫ НА ГЛАВНОЕ.

■ ХОТЕЛОСЬ БЫ ЖИТЬ, КАК ВСЕ, ДА СОВЕСТЬ НЕ ПОЗВОЛЯЕТ.

■ ДУРАКИ ОТ НЕСЧАСТНОЙ ЛЮБВИ СТРЕЛЯЮТСЯ. УМНЫЕ ПИШУТ СТИХИ. САМЫЕ УМНЫЕ — НЕ ВЛЮБЛЯЮТСЯ.

Не хватает железа? Ешьте инжир

ПРИ ТАХИКАРДИИ И ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ ЕШЬТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ИНЖИРА В ЛЮБОМ ВИДЕ. ЖЕЛЕЗА В НЕМ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЯБЛОКАХ.

* **При бронхите или сухом кашле** 4-5 плодов свежего инжира разотрите до однородной массы и залейте 1 стаканом подогретого молока. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день. Или 2 ст. ложки сухого инжира отварите в 1 стакане молока и принимайте по 1-2 стакана 2-4 раза в день.

* **При мочекаменной болезни** 3-5 плодов залейте 1 стаканом кипятка, держите на медленном огне 5 минут. Принимайте небольшими частями через 2 часа после каждого приема пищи.

* **При хронических запорах** ежедневно утром съедайте по 1-2 свежих плода инжира за 30 минут до завтрака. Или 1-2 свежих плода инжира и 1 яблоко вместе с кожурой пропустите через мясорубку и съешьте утром натощак.

* **При зубной боли** свежую мякоть втирайте в десну возле больного зуба. Или 1 ст. ложку измельченных сухих плодов инжира и 1 чайн. ложку травы шалфея залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут и процедите. Настой используйте для полосканий.

* **При нарывах** прикладывайте к больному месту размоченные сушеные или свежие плоды инжира. Также для этого инжир можно разварить в молоке.

P.S. Нельзя употреблять инжир при энтеритах и ожирении, сахарном диабете, при нарушении солевого обмена, подагре, склонности к камнеобразованию.

Царь грибов

Боровик (белый гриб) полезен для сердца, повышает жизненный тонус, избавляет от кишечных инфекций, головных болей и обладает противоопухолевыми свойствами.

* **При стенокардии** съедайте по 1 ст. ложке мелко измельченной мякоти свежего белого гриба (не переросшего) 3 раза в день перед едой. Рекомендуемый курс — 2 недели, затем на неделю сделайте перерыв и снова повторите курс. Используйте грибной сезон на все сто!

* **При хронической усталости** залейте 2/3 стакана измельченной мякоти гриба 0,5 л водки, настаивайте неделю в темном месте, регулярно взбалтывая смесь. Процедите и отожмите сырье. Принимайте по 1 чайн. ложке настойки в рюмке воды 2 раза в день (в первой половине дня) за полчаса до еды.

* **При нарывах и фурункулах** ошпарьте кипятком сухой гриб, слегка охладите и наложите на пораженный участок кожи. Зафиксируйте бинтом, повязку меняйте ежедневно.

* **При воспаленной коже** на проблемные участки наложите тонкие пластинки мякоти свежего белого гриба на 10-15 минут, затем снимите пластинки, но кожу не ополаскивайте, а дайте влаге высохнуть самостоятельно. Делайте такие аппликации утром и вечером. Курс — до улучшения состояния кожи.

Аджику готовлю без стерилизации

Уже несколько лет готовлю аджику без стерилизации — так в ней больше сохраняется витаминов. Пропускаю через мясорубку 5 кг помидоров, по 1/2 стакана чеснока, сладкого перца и хрена и 2 стручка горького перца. Смешиваю, добавляю по 1/2 стакана сахара и соли, 1/4 стакана 9%-ного уксуса. Все хорошо размешиваю, разливаю по банкам, накрываю крышкой и храню в холодильнике (можно в погребе).

И. Н. Розова, Самарская обл.

Огурцы с рябиной

2 кг огурцов, 500 г рябины, 70 г сахара, 30 г соли, 50 г яблочного уксуса, 1 л воды.

Огурцы промойте, обрежьте кончики и уложите вертикально в 0,5-литровые или 0,7-литровые банки. Между огурцами выложите ошпаренные гроздья рябины. В воде разведите соль, сахар, уксус, доведите до кипения и залейте огурцы. Заливку проводите трехкратно, после этого банки закатайте и поставьте вверх дном до охлаждения. Можно использовать черноплодную рябину.

С. Е. Никитенко, Самара

«Хреновая» закуска

На 10 весовых частей красных помидоров — по 1 части очищенных хрена и зубков чеснока, все пропустите через мясорубку. Совет: чтобы ваша кухня не превратилась в газовую камеру (хрен пахнет зверски!), на выход мясорубки наденьте полиэтиленовый пакет и прихватите его резинкой. Смесь тщательно перемешайте, на каждый литр смеси добавьте 1/3 стакана растительного масла, 1 ст. ложку без верха соли. Разложите в стерильные банки, укупорьте. Хранить желательно в холодильнике, но и без него закуска хранится не менее полугода.

В. И. Садовников, Пермский край

Весь огород — в одну банку!

В моей семье очень любят овощное ассорти. Готовлю его так: на дно литровой банки кладу маленький крепкий огурец, помидорчик, яблоко, красный перец, парочку крупных зубчиков чеснока, кружок репчатого лука, 2-3 сливы, 2-3 соцветия цветной капусты, 1-2 кусочка хрена, по корешку петрушки, сельдерея, зонтик укропа, затем банку доверху наполняю кусочками белокочанной капусты, добавляю по 1 ст. ложке сахара, 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты и заливаю горячим рассолом из расчета 1 ст. ложка соли на 1 л воды, закрываю крышкой и стерилизую 15-20 минут.

Л. И. Васина, Самарская обл.

ЧТОБЫ ШАРЛОТКА БЫЛА АРОМАТНЕЕ, ПЕРЕД ЗАПЕКАНИЕМ СБРЫЗНИТЕ ЯБЛОКИ ЛИМОННЫМ СОКОМ.

Ленивый яблочный пирог

1 черствый батон, 1 стакан молока или чая, 1/2 стакана сахара, 2 яйца, 1 пакетик ванильного сахара, 4 яблока, корица по вкусу, растительное масло для выпекания.

У батона срежьте корку, а мякиш измельчите в крошку. Теплое молоко или чай смешайте с сахаром, яйцами, ванильным сахаром и все тщательно перемешайте. Получившуюся смесь соедините с крошкой и смешайте до однородной массы. Выложите в форму, смазанную маслом. Яблоки нарежьте дольками и выложите по кругу поверх теста. Сверху посыпьте сахаром по вкусу и корицей. Выпекайте пирог в духовке 30 минут при 180°С.

Всего одна ложечка сметаны

Пшеничная, гречневая и овсяная каша получатся вкуснее, если за 5 минут до готовности добавить 1/2 ст. ложки жирной сметаны.

Чтобы картофель сварился быстрее, добавьте в воду немного сметаны, смешанной с солью.

Если после готовки осталась часть луковицы, сохранить ее можно, смазав место среза сметаной и убрав в холодильник.

Мясной бульон будет наваристым и вкусным, если добавить в него 1 ст. ложку густой сметаны, смешанной со щепоткой соли.

Овощной суп, сваренный на молоке, получится вкуснее и ароматнее, если овощи для него обжарить на жирной сметане.

Чтобы тесто для пирогов удалось и получилось пышным, разотрите желтки с 1 чайн. ложкой сметаны, смешанной со щепоткой соли.

Из фарша

Вак балиш — татарское национальное блюдо

800 г мясного фарша, 1 головка репчатого лука, 2 средние картофелины, 300 г сметаны, 2 яйца, соль, перец, 150 г сливочного масла или маргарина, 3 стакана муки, 1/2 чайн. ложки соды.

Сметану и яйца перемешайте в чашке, добавьте щепотку соли. Масло растопите и влейте в сметану, постоянно помешивая, чтобы не свернулись яйца. Добавьте постепенно муку и соду. Замесите некрутое тесто. Накройте крышкой и уберите в холодильник. Для приготовления начинки в фарш добавьте измельченный лук, нарезанный кубиками картофель, соль и перец.

Хорошо все перемешайте. Тесто раскатайте в колбаску и нарежьте на небольшие кусочки.

В центр положите начинку, тесто соберите к центру, защипывая края, и оставьте небольшую дырочку. Сложите их на смазанный маслом противень, смажьте желтком и отправьте в разогретую до 180°С духовку на 40-45 минут. Подавайте с горячим мясным бульоном.

Из птицы

Утка, фаршированная грудями. 1 утка, 750 г соленых грудей, 100 г каперсов, 50-100 г сливочного масла, 1-2 соленых огурца, 2-3 ст. ложки уксуса, 2-3 чайн. ложки сахара, соль, зелень укропа, бульон или вода.

Тушку посолите изнутри и снаружи, нафаршируйте солеными грудями и жарьте в духовом шкафу, периодически протыкая и поливая вытекающим соком. Соленые огурцы очистите от кожицы, семян и мелко нарубите. Огурцы, каперсы и зелень укропа залейте бульоном, добавьте сахар, уксус и прокипятите. Готовую утку нарежьте на порции и полейте соусом.

Жюльен из курицы с грибами и брусникой. 200 г мяса курицы, 60 г белых грибов, 1 луковица, 40 г топленого масла, 40 г томатной пасты, 200 г соуса для жюльена, 20 г моченой брусники, соль, перец, зелень для украшения.

Мясо курицы нарежьте, обжарьте и потушите. Выложите мясо в керамические горшочки вместе с белыми грибами, луком, топленым маслом, томатной пастой, залейте соусом, украсьте брусникой и поставьте в разогретую духовку до тех пор, пока сверху не «схватится» румяная корочка.

Утка в томатном соусе. 4 утиных филе, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка крахмала, зелень петрушки, соль.

Филе утки промойте, отварите, нарежьте ломтиками. Томатную пасту спассеруйте на масле, добавьте немного горячей воды. Положите кусочки утки, разведенный в небольшом количестве крахмал, перемешайте и тушите до готовности. При подаче на стол украсьте зеленью.

Варенье на меду

*** Из лесных ягод.** Чернику, малину, клюкву (или любую из этих ягод) разомните деревянной ложкой, смешайте с равным количеством меда, сложите в банки и закатайте крышками для консервирования.

*** С калиновыми веточками.** Ягоды с веточками обмакните в подогретый жидкий мед, затем высушите на противне в подогретой печи или духовке. Хранятся такие ягоды всю зиму.

*** Ассорти для улучшения обмена веществ.** Разотрите в деревянной ступке примерно равное количество черники, черной смородины, облепихи и свежих трав (шалфея, зверобоя, душицы), залейте медом, герметично укупорьте — и в прохладное место.

Так полезнее

Для тех, кто любит послаще — *На десерт*

Ягоды и фрукты на столе

Клюква в сахаре

На 1 кг клюквы понадобится 0,8-1 кг сахарной пудры и 3-4 яичных белка.

Клюкву примерно одинаковой величины промойте и просушите. Белки яиц хорошо взбейте. Просушенные ягоды положите во взбитый белок так, чтобы клюква погрузилась в него целиком, и слегка перемешайте. Затем выньте клюкву шумовкой, чтобы яйцо немного стекло, и положите ягоды в сахарную пудру, обваляв каждую, просушите и подайте на стол.

Штрудель из фейхоа

4 фейхоа, 3 яблока, 250 г слоеного дрожжевого теста, 5 ст. ложек сахара, 1 яйцо, 20 г пшеничной муки, ванильный сахар по вкусу.

Фейхоа и яблоки почистите, нарежьте мелкими кубиками, засыпьте ванильным и обычным сахаром. Рабочую поверхность стола присыпьте мукой и раскатайте тесто толщиной 2 мм. Выложите на него начинку и аккуратно сверните в рулет. Яйцо взбейте и смажьте им штрудель. Выпекайте 30 минут при 200°С. Готовое изделие посыпьте сахарной пудрой.

Творожно-клюквенное лакомство

225 г клюквы, 225 г сахарного песка, 450 г творога, 1 стакан густых сливок, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки тертого миндаля.

Несколько ягод клюквы отложите для оформления, остальные измельчите, смешайте с половиной сахарного песка. Творог перемешайте с оставшимся сахаром, взбейте в пышную массу. Сливки взбейте и, отложив часть для оформления, соедините с творожным кремом и протертой клюквой. Форму смажьте медом, посыпьте тертым миндалем и переложите творожно-клюквенный крем. Поместите его на 4-5 часов в морозильную камеру. Перед подачей на стол форму погрузите на несколько секунд в горячую воду, выложите десерт на блюдо и оформите оставшимися ягодами и взбитыми сливками.

Инжир с медом

2 апельсина, 100 г меда, 8 плодов инжира. **Для начинки:** 30 г очищенных грецких орехов, 1 ст. ложка меда, 1/2 чайн. ложки корицы.

С половины апельсина тонкой лентой снимите цедру, нарежьте соломкой. Из апельсинов отожмите сок, смешайте его в сотейнике с медом и цедрой. Поставьте на медленный огонь и готовьте, пока мед не растворится. Добавьте в сотейник инжир и варите 5 минут. Снимите с огня, дайте остыть. Разогрейте духовку до 160°С. Смешайте компоненты начинки. Инжир надрежьте сверху на 4 части и положите внутрь начинку. Выложите плоды инжира в форму и запекайте 2 минуты. Оставшийся сироп уварите до густоты и подайте с инжиром.

Черничный мусс с печеньем

500 г творога, 200 г черники, 100 г песочного печенья, 75 г сахара.

Чернику промойте, обсушите. Печенье поломайте на небольшие кусочки. Творог взбейте с сахаром, разделите на две части. К одной части творога добавьте половину ягод черники и взбейте в блендере. На дно креманки выложите черничный творог, на него — печенье, затем — белый творог и сверху — оставшиеся ягоды. Поставьте на некоторое время в холодильник.

Сливы во фритюре

Сливы, 1-2 яйца, 1/2 стакана молока, немного сахара, муки, орехи.

Крупные сливы помойте, сделайте сбоку надрез и выньте косточку. Внутрь положите по кусочку ореха. Из яиц, сахара, молока и муки приготовьте кляр — густой как сметана. Сливы обмакните в тесто и жарьте во фритюре. Готовый десерт посыпьте перед подачей сахарной пудрой.

Обедаем дома

МЯСНОЙ РУЛЕТ С ЯЙЦОМ

по 500 г говядины и свинины, 5 яиц, 200 г хлеба, стакан молока, 1/2 чайн. ложки мускатного ореха, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу, масло для жарки.

Отварите 4 яйца. Мясо прокрутите через мясорубку, лук измельчите и обжарьте на растительном масле, добавьте к фаршу. Хлеб замочите в молоке, отожмите и тоже смешайте с фаршем. Добавьте 1 сырое яйцо и специи. Сворачивайте рулет с помощью фольги или пленки, выложив в центр отварные и очищенные яйца. Запекайте 45-50 минут до румяной корочки.

САЛАТ «ФИГАРО»

4 картофелины, 3 моркови, 2 сладких перца, 4 небольших свежих огурца, 3 отварных яйца, 4-5 ст. ложки майонеза, зелень (укроп, петрушка, лук) для украшения.

Картофель и морковь отварите и натрите на крупной терке. Огурцы и перец нарежьте тонкой соломкой. Яйца очистите и мелко нарубите ножом. Все выложите на плоское круглое блюдо слоями, смазывая каждый майонезом. Получившийся торт-салат полейте оставшимся майонезом, осторожно накройте пищевой пленкой и оставьте в холодильнике на 20-30 минут. Перед подачей украсьте зеленью.

КУРИНЫЙ СУП С ПАСТЕРНАКОМ

Курица (1,5 кг), 300 г корня пастернака, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 морковь, 3 яблока, 1 стакан молока, соль и перец по вкусу, кинза.

Курицу нарежьте на куски, положите в кастрюлю с водой и доведите до кипения. Добавьте в бульон очищенные и подпеченные на сухой сковороде луковицу и морковку, соль и перец. Уменьшите огонь и варите до готовности курицы. Бульон процедите, курицу накройте и отставьте. Вторую луковицу, пастернак и яблоки очистите и тонко нарежьте. В кастрюле разогрейте растительное масло, добавьте лук, пастернак и яблоки и пассеруйте 15 минут. Кинзу нарежьте, добавьте к овощам. Влейте в кастрюлю 1 л куриного бульона и молоко, доведите до кипения, варите 25 минут. Перелейте суп в чашу блендера и измельчите в пюре. Верните в кастрюлю, посолите, поперчите по вкусу и прогрейте до кипения. Курицу разложите по тарелкам, налейте суп и подайте к столу.

Для гипертоников

ОЛАДЬИ ТЫКВЕННЫЕ

1 кг очищенной тыквы, 1 стакан пшеничной муки, соль, сахар по вкусу, растительное масло для жарки.

Тыкву натрите на мелкой терке, добавьте соль и сахар, всыпьте муку и замесите тесто. Выкладывайте ложкой на раскаленную сковороду в разогретое растительное масло и жарьте с двух сторон. Подавайте с медом.

ОВОЩНОЙ СУП С ГРИБАМИ

7 картофелин, 50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль, перец черный молотый по вкусу.

Замочите грибы на 4 часа, отварите в той же воде, нарежьте, обжарьте, посолите. Картофель отварите, растолките, добавьте процеженный грибной отвар и доведите до консистенции жидкой сметаны. Опустите в него обжаренные грибы, нарезанный репчатый лук, морковь, приправьте солью и перцем. Посыпьте зеленью укропа или петрушки.

КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА С ЛИМОННЫМ СОКОМ

0,5 л воды, горсть сухих плодов шиповника, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 чайн. ложка меда.

Сушеные плоды шиповника промойте в холодной воде, положите в термос, залейте кипящей водой и настаивайте сутки. Затем процедите, добавьте лимонный сок и мед.

ПАРОВЫЕ КОТЛЕТЫ С КАРТОФЕЛЕМ

Для одной порции: 125 г нежирного мяса, 1 кусочек хлеба или 2-3 ст. ложки манной крупы, 2 картофелины, 1 ст. ложка сметаны, зелень.

Приготовьте фарш, добавьте манную крупу и дайте ей разбухнуть. Слепите котлеты и сварите их до полуготовности на пару. Выложите на смазанную маслом сковородку и запеките до готовности в духовке. Отдельно подайте отварной картофель.

Впрок — Рекомендуем

Квасим капусту...

С КЛЮКВОЙ И МОРКОВЬЮ

3 кг капусты, 100 г моркови, 100 г клюквы, 2 чайн. ложки семян укропа, 1 ст. ложка сахара, 100 г соли, 3 лавровых листа, перец по вкусу.

Капусту нашинкуйте соломкой. Морковь натрите на терке. Капусту и морковь посыпьте сахаром, солью, перцем, семенами укропа и перетрите до появления сока. На дно банки положите лавровый лист, затем слоями уложите капусту, перемежая ее клюквой и лавровым листом. Утрамбуйте капусту так, чтобы она дала сок. Накройте чем-нибудь плоским и поставьте сверху гнет. Оставьте в теплом месте. Через 7 дней переставьте банку с капустой в прохладное место.

Чтобы квашеная капуста хранилась дольше, накройте ее сверху марлей, смоченной в водке, и держите в прохладном месте при температуре около 0°С под закрытой крышкой.

С ЯБЛОКАМИ И ГРИБАМИ

3 кг капусты, 200 г моркови, 400 г яблок, 700 г грибов, 120 г соли.

Нашинкуйте капусту, яблоки порежьте дольками, грибы — пластинками, морковь натрите на терке. В посуду для засолки уложите смешанную с солью капусту, пересыпав ее морковью, яблоками и грибами, и хорошо примните. Положите сверху кружок и гнет. Посуду с квашеной капустой поставьте в прохладное место и выдерживайте ее, как обычно. Когда капуста будет готова — рассол станет прозрачным и перестанет бродить, расфасуйте ее по банкам и закатайте.

С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

10 кг белокочанной капусты, 500 г моркови, 400-500 г соли, 30 чайн. ложек зеленого чая.

Нашинкованную капусту смешайте с солью и разотрите руками до появления сока. Положите в таз и добавьте порезанную тонкой соломкой морковь и зеленый чай. Перемешайте и переложите в эмалированную кастрюлю или бочонок. Утрамбуйте до появления сока, накройте хлопчатобумажной салфеткой, сверху положите деревянный кружок и гнет. Через 3-4 дня капусту, сняв с нее гнет, проколите до дна ножом в нескольких местах, затем опять накройте салфеткой и положите гнет.

С ТЫКВОЙ И РЯБИНОЙ

3 кг капусты, 600 г тыквы, 100 г рябины, 30 г семян тмина, 150 г соли, перец красный молотый по вкусу.

Крепкие, плотные неповрежденные кочаны капусты очистите, разрежьте на 4 части и нашинкуйте. Тыкву натрите на крупной терке. Ягоды рябины опустите на 2-3 минуты в кипяток. Тмин, соль и перец смешайте. Плотно уложите в эмалированную кастрюлю слоями капусту, тыкву, добавляя рябину и смесь из специй. Поставьте капусту под гнет, чтобы появился сок. В теплом помещении держите капусту не больше 7 дней. Затем вынесите капусту в прохладное место.

В доме малыш

ОБЛЕПИХОВЫЙ ЛИМОНАД

1/2 стакана облепихи, половина лимона, 1/4 стакана сахара, 750 мл воды.

Облепиху промойте и растолките деревянной толкушкой или ложкой. Добавьте лимон, нарезанный дольками, всыпьте сахар. Смесь поставьте на огонь и доведите до кипения. Затем влейте воду и снова доведите до кипения. Выключите огонь, накройте крышкой и дайте настояться 3-4 часа. Перед употреблением процедите через несколько слоев марли.

ШОКОЛАДНАЯ ПАСТА «ВИННИ-ПУХ»

1 л молока, 300 г сухого молока, 600 г сахара, 5 ст. ложек (с горкой) какао, 2 ст. ложки (с горкой) крахмала, 200 г сливочного масла.

Все продукты хорошо смешайте, чтобы не было комочков, и варите до загустения на паровой бане, постоянно помешивая, 3 часа. Затем охладите, и можно готовить бутерброды.

Чтобы капуста хрустела

* Не нужно сильно переминать ее с солью, просто все аккуратно смешайте, хорошо утрамбуйте нарезанную капусту в посуде или поместите на нее гнет;
* не нарезайте капусту слишком мелко и не перемораживайте ее;
* добавьте к ней немного коры дуба или корня хрена — дубильные вещества из них перейдут в капусту и не дадут ей размякнуть.

Кулинарные шпаргалки

■ ЧТОБЫ ТЕСТО ДЛЯ БЛИНОВ НЕ ПРИЛИПАЛО К СКОВОРОДКЕ, ПЕРЕД ЖАРКОЙ ПРОТРИТЕ ЕЕ СОЛЬЮ.

■ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ ХЛЕБ ЛУЧШЕ ХРАНИТЬ РАЗДЕЛЬНО, ОНИ ДОЛЬШЕ НЕ БУДУТ ЧЕРСТВЕТЬ.

Закуска с куриным паштетом

500 г куриной печени, полстакана сливок (10-20%-ных), морковь, 2 луковицы, 15 перепелиных яиц, 15 помидоров черри, печенье крекер, зелень, соль, перец, растительное масло.

Лук и зелень измельчите. Морковь натрите на мелкой терке, обжарьте на растительном масле с луком, добавьте порезанную куриную печень и продолжайте жарить все на среднем огне 15-20 минут. Остудите, добавьте соль, перец и хорошо взбейте со сливками. Яйца и помидоры разрежьте на половинки. На крекер выложите печеночный мусс и воткните в него аккуратно половинки яйца и черри. Украсьте зеленью.

Ноги моей не будет ни у одного сына в доме!

Вырос я в большой и дружной семье. Сам мечтал о такой, когда женился. Люда не хотела троих детей, считай, я их выпросил. Воспитание сыновьям самое лучшее дал, всем делился, во всем помогал. Пришло время — повылетали мои орлы из родительского гнезда. А после смерти Люды я остался совсем один. Ни весточки от сыновей, ни приглашения в гости. Недавно заболел — сразу все примчались. Поквохтали надо мной, как куры над цыплятами, собрали совет, как дальше быть. Я не хотел, да услышал: «Деда надо к себе забирать, к кому поедет жить?» Все замолчали. Никто не хочет со мной возиться. Долго они спорили и решили, что буду у каждого по полгода жить. А я подумал: «Что, если раньше надоем, на улицу выбросят?» Навязываться никому не хочу, пока сам двигаюсь. Почаще бы детки просто в гости приезжали, а не перекидывали меня с одних рук на другие. Худо будет — уйду в дом престарелых. Ноги моей не будет ни у одного сына в доме!

А. Г., Смоленская обл.

Кроме секса что, заняться больше нечем?

Вы пишете, что секс прибавляет годы жизни и здоровье. Да много чего пишете... У меня на это своя точка зрения: все люди разные — и по темпераменту, и по духу. Кроме секса что, заняться больше нечем? И об одиночестве: человек, который живет в гармонии с собой и окружающим миром, не воспринимает это близко к сердцу. В мире много поводов для радости и счастья. А если на уме один секс — как жить? Я понимаю так: секс продлевает жизнь и здоровье, если у тебя крепкая, дружная, счастливая семья, во всем гармония и секс с любимым человеком. А бывает, что со стороны кажется: семья отличная, а на самом деле — несчастная. Под одной крышей живут разные и чужие люди! Это утомительно, гнетуще, разрушающе. Хочу посоветовать одиноким людям: не унывайте, если рядом нет любимого человека. Сажайте цветы, ухаживайте за животными. А сколько времени требуется, чтобы хорошо выглядеть! Общайтесь, наконец, с интересными людьми и Богом, читайте молитвы. И вы не будете несчастны и одиноки!

P. S. Я разведена, поэтому так остро воспринимаю эту тему. Мне всего 49 лет. Но я счастлива, что живу, хожу, вижу...

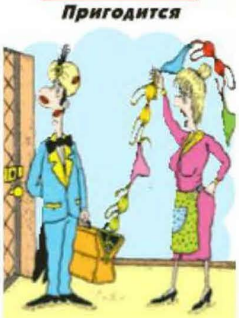
Наталья, Саратовская обл.

■ ХОТИТЕ КРЕПЧЕ ПРИВЯЗАТЬ К СЕБЕ ЛЮБИМОГО? ПОНОСИТЕ НЕМНОГО ЕГО РУБАШКУ ИЛИ ФУТБОЛКУ, А ПОТОМ ВЕРНИТЕ.

■ ХОТИТЕ ОТВАДИТЬ НАДОЕВШЕГО КАВАЛЕРА? ПОНОСИТЕ ЕГО ОДЕЖДУ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ВЫВЕРНУВ НАИЗНАНКУ.

■ НАЗРЕВАЕТ ССОРА? НАБЕРИТЕ В РОТ ВОДЫ И ПОВТОРЯЙТЕ МЫСЛЕННО ТАКИЕ СЛОВА: «ДЕРЖУ РОТ НА ЗАМКЕ, НИКОГО НЕ ПОДПУСКАЮ К СЕБЕ. НЕ БРАНЮ, НЕ РУГАЮ И ДРУГИМ НЕ ПОЗВОЛЯЮ».

Пригодится



МЫШЬ — ЭТО ЖИВОТНОЕ, ПУТЬ КОТОРОГО УСЕЯН УПАВШИМИ В ОБМОРОК ЖЕНЩИНАМИ.

Знаете ли вы, что...

Мимические морщины между бровями и вокруг глаз придают человеку угрюмый вид и даже делают его злым. Хотя на самом деле перед вами добряк. Причем окружающие чаще видят отрицательные эмоции на более пожилых лицах, даже когда они изображают радость. Именно мимические морщины мешают правильно распознать эмоции. Морщины в уголках губ делают выражение лица более грустным, между бровей — более гневным, а на лбу — более хмурым.

ЛАПША из писем читателей

К моей приятельнице зашла соседка и говорит: «Как ни приду к тебе, мне потом плохо становится» — «С чего это?» — «А живете вы слишком хорошо».

Валентина, Краснодар

Внутренний мир Владика был запуган его женой.

Наталья, Саратов

С одной я расстался, потому что была девственницей, с другой — потому что девственницей не была. А женился на той, которая понравилась, и понятия не имею, была она девственницей или нет.

Иван, Самара

Как избежать стресса

* Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыться в работе, иначе он высохнет от отчаяния.

* Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков. Они недостойны вашего внимания. Помните, что жизнь слишком коротка, чтобы растрачивать ее на пустяки.

* Старайтесь легко принять то, что неизбежно. Если не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, скажите себе: «Это так, и это не может быть иначе».

* Установите «ограничитель» на ваши беспокойства. Решите для себя, насколько заслуживает беспокойства то или иное событие — и не беспокойтесь больше этого.

* Если хотите избежать беспокойства, живите сегодняшним днем. Не тревожьтесь о будущем.

«Шустрики» или «мямлики»?

Кто дольше живёт?

На первый взгляд, конечно, кажется, что «мямлики»: еще бы, они ведь не испытывают такого напряжения и, следовательно, таких стрессов, как те, кто все делает быстро и кто несется по жизни с огромной скоростью.

Так вот, оказывается, такие наблюдения неверны. Американские ученые исследовали две группы людей — тех, кто все тянет и неприятное откладывают на потом, и тех, кто сразу же берется за выполнение поставленных перед ними задач.

На начальном этапе работы «шустрики» жалуются на всякие недомогания — то голова болит, то раздражительность повышается, то бессонница одолевает, короче, демонстрируют все признаки стресса. Но не очень серьезного, потому что после выполнения задания они довольно быстро приходят в себя, более того, к окончанию работы уже веселы и радостны.

«Мямлики» — те, кто долго раскачивается, — поначалу как бы приглядываются, примериваются к работе (что, между прочим, полезно всем, — лучше сначала обдумать свои действия, а потом уже начинать). Но в этом состоянии «обдумывания», сопряженного с вполне приличным самочувствием и хорошим настроением, находятся так долго, что потом им приходится делать все в спешке и с чудовищными затратами сил. В результате — тоже стресс, и гораздо больший, чем у тех, кто очертя голову накинулся на работу сразу же. По завершении задания «мямлики» тратят на выход из стрессового состояния больше сил, и отражается все это на их здоровье куда серьезнее.

Вывод? Не быть ни «шустриком», ни «мямликом», а разделить задание на этапы и по выполнении каждого чем-то себя вознаграждать.

Такая история — **Крик души**

Почти 30, и не замужем...

Читаю откровения в газете «Айболит» и понимаю, как в наше время много 30-40-летних женщин, которые никогда не были замужем и им катастрофически не везет в личной жизни. Они безуспешно находятся в поиске единственного и неповторимого.

МНОГИЕ одинокие женщины и девушки мечтают, что и к ним когда-нибудь придет настоящая любовь. Но бывает так, что такие ожидания оборачиваются настоящей трагедией. Они в очередной раз уходят в выдуманный мир женских романов и телесериалов и грустят, глядя из окна на женщину с коляской или слушая рассказ подруги о том, какой подарок преподнес ей муж на 8 Марта.

Мне почти 30 лет, никогда не была замужем, и у меня не было любимого мужчины. Симпатичная, без вредных привычек. У меня несколько образований, работаю, а все еще одна... Не могу понять, почему сейчас так много хороших, но одиноких женщин, и, как ни стараюсь, не могу смириться с тем, что я тоже одинока. Остается только жить, надеяться на ответ, верить в будущее, уповать на Божью милость. День сменяет ночь, а ночь — день, но я все равно одна, и рядом нет любимого человека, он где-то слишком далеко...

Я все еще верю, что мы с любимым обязательно встретимся на запутанных перекрестках жизни и доверчиво протянем друг другу руки. Сколько раз я видела этого мужчину во сне, сколько раз пыталась разглядеть его в толпе! Неужели некому подсказать нам, по какой дороге идти, чтобы наконец-то встретиться?!

Каждое утро, открывая глаза, осознаю, что настал еще один нерадостный день, а каждый вечер, лежа одна в постели, понимаю, что пришла еще одна бессонная ночь. Бывает порой, что сижу грустная в комнате одна и чувствую горечь женского одиночества без любимого и любящего мужчины, и тогда слезы сами собой начинают катиться по щекам. Я проплакала слишком много дней и ночей. Мужчина и женщина, как я считаю, если они две половинки одного целого, всегда будут вместе, всегда будут возвращаться друг к другу, куда бы их ни забросила судьба.

Надежда то поднимает на небеса, даря небесную красоту, то безжалостно бросает с этих высот в бездну боли, отчаяния и безмолвия. Женское сердце способно любить по-настоящему, но некого. И если оно будет гореть в одиночестве, то может сгореть дотла. Как говорят, безответная любовь часто приносит вместе со счастьем страдания, слезы и боль.

Самое страшное для женщины — это одиночество, когда ты живешь, а тебя как бы нет, ты стоишь, а тебя никто не видит. Мне до глубины души обидно, что есть действительно хорошие, но одинокие женщины, серьезно готовые к созданию семьи и появлению детей, а никто из мужчин не обращает на них внимания. Только одинокая женщина знает эту горечь одиночества, лед отчуждения и дождь, смывающий бессильные строчки признаний...

Наталья, Санкт-Петербург

МУЖЧИНЫ ЧАСТО КАЖУТСЯ ЖЕНЩИНАМ ЭГОИСТИЧНЫМИ, НЕПОНЯТЛИВЫМИ, ЧЕРСТВЫМИ. НО ПРИЧИНА ЧАЩЕ ВСЕГО В ДРУГОМ: ЕСЛИ ВАС НЕПРАВИЛЬНО ПОНЯЛИ, ВЫ ПРОСТО НЕ СУМЕЛИ ОБЪЯСНИТЬ.

БОРИС ЩЕРБАКОВ, актёр театра и кино:

«Способность жены всё чувствовать иногда меня просто пугает»

С женой Татьяной Бронзовой

АКТЕРЫ БОРИС ЩЕРБАКОВ И ТАТЬЯНА БРОНЗОВА ВМЕСТЕ 40 ЛЕТ. ЗА ЭТО ВРЕМЯ БОРИС УБЕДИЛСЯ, ЧТО ИНТУИЦИИ ЕГО ЖЕНЫ МОГУТ ПОЗАВИДОВАТЬ ЭКСТРАСЕНСЫ, А ТАТЬЯНА ПОНЯЛА, ЧТО ПОХОДЫ МУЖА НАЛЕВО — ЕЩЕ НЕ ПОВОД ДЛЯ РАЗВОДА.

Татьяна: К тому моменту мы с Борей были вместе уже 8 лет, сыну исполнилось 4 года. В семье все хорошо: жили душа в душу. В профессии тоже все прекрасно: оба играли во МХАТе, Боря еще и в кино снимался. Уставал, конечно, и часто, как и многие актеры, после спектакля расслаблялся, принимая рюмку-другую. Я особо не пилила: и муж, и отец он хороший.

И вдруг муж будто с цепи сорвался. Домой приходит вдрызг пьяный, утром не может поднять-ся, не опохмелившись, — такого кошмара в нашей жизни еще не было! Раньше, бывало, тоже мог засидеться у друзей, но я всегда знала, где он, у кого. А тут все изменилось: один раз вернулся за полночь, второй... Пока его нет, я места себе не нахожу, накручиваю: «А вдруг что-нибудь случилось? А я не найду, не спасу».

БОРИС ЩЕРБАКОВ: «ЛЮДЕЙ РАЗЪЕДИНЯЕТ ПРЕЖДЕ ВСЕГО НЕЖЕЛАНИЕ УСТУПИТЬ ДРУГОМУ. ЛЮБОВЬ ЛЮБОВЬЮ, НО БРАК — ЭТО РАБОТА. НАЧИНАЯ СЕМЕЙНУЮ ЖИЗНЬ, ХОРОШО БЫ УМЕТЬ НАХОДИТЬ КОМПРОМИССЫ».

Однажды Боря не пришел ночевать. Вот уже под окнами начал орудовать метлой дворник, и я провалилась в забытье. Просыпаюсь от прикосновения сына Васи: «Мама, чего ты спишь в кресле? Почему не разделась? А где папа?» Улыбаюсь через силу: «Вася, папа на съемки уехал, я его проводила и случайно уснула». Поднявшись, спешу в ванную и только там даю волю слезам.

Как в тот день отыграла спектакль, не помню. Разгримировываюсь, под глазами черные круги. Подруги-артистки спрашивают: «Таня, не выспалась, что ли?» А я вдруг как разрыдаюсь! Со всхлипами рассказываю, что Боря не пришел ночевать. Тогда они рассказали: «Таня, пьет он с артисткой М., и у них роман».

Я выпрямляюсь на стуле. Слезы моментально высыхают. Это известие для меня — шок. К тому же о том, что происходит, я, получается, узнаю последней. Уже весь театр, кроме меня, в курсе романа Бори. Ту артистку еще со второго курса нашей Школы-студии выгнали за пьянки-гулянки. Ее актерская карьера не задалась, снимается от случая к случаю и много пьет. С Борей они пересеклись на съемках фильма — и завязалась интрижка. Спустя годы М. зачем-то рассказала о ней в одном журнале. До того момента я все же жалела ее, несчастную, а прочитав, запрезирала: зачем было тиражировать гнусную, в общем-то, историю связи с женатым мужиком? К тому же она «забыла» рассказать, как спаивала его, прежде чем соблазнить. В то время моя мама еще была жива и, прочитав «мемуары», распереживалась. Еле-еле ее успокоила, шутила даже: «Мы с тобой гордиться должны! Боречка — самый известный и красивый из любовников М., вот она и решила похвастаться. Преподнести себя как роковую женщину, из-за которой мужья бросают жен».

Борис: Я никогда не хотел уходить из семьи, даже мысли ни разу не мелькнуло. В «воспоминаниях» той дамы выдумано все, кроме самого факта близости. Когда Таня выгнала меня из дома, я не к той женщине пошел, а к другу. И, конечно, с алкоголем завязал: когда семья рушится, не до выпивки. Каждый божий день встречал Таню после спектаклей, просил прощения. Я любил ее так, что, наверное, умер бы, если бы она со мной развелась.

Однажды пришел домой, жму кнопку звонка, слышу за дверью шаги. Таня смотрит в глазок и уходит. Кричу ей через дверь: «Пусти меня, я домой хочу, жить без вас с Васей не могу!» Потом уселся на лестницу, думаю: не уйду никуда, пока не откроет. Замок щелкнул, Таня вышла, коснулась моих волос: «Боря, дай слово, что «зашьешься», тогда пущу». К чести Тани, о той истории она мне никогда не напоминала, не упрекала, не выясняла, что было и как.

Сын Бориса Щербакова и Татьяны Бронзовой Василий.

Татьяна: Та женщина — лишь один эпизод нашей жизни. Вокруг Бори всегда было много красивых женщин. Я встретила его 19-летним мальчиком, и через четыре года мы поженились. Мужчине положено нагуляться, а он не успел. Я это всегда понимала и не надеялась быть единственной в его жизни. Только не думайте, что я спокойно относилась к увлечениям мужа. Для любой женщины походы любимого налево оскорбительны, особенно когда сама себе ничего подобного не позволяешь. Даже сейчас, спустя годы, больно об этом рассказывать.

Но я человек гордый, никогда Борю не держала, не шантажировала ребенком. Его вообще удержать невозможно: настолько он свободолюбивый. Другое дело, что он сам действительно не хотел уходить из семьи, а гулял, надеясь, что пронесет и я не узнаю. Но я узнавала.

Он же очень искренний, скрыть ничего не может: все на лице написано. А вычислив другую, говорила: «Боря, выбирай: или история заканчивается навсегда, или уходи». И все моментально прекращалось. Слава Богу, все это уже давно в прошлом. Да и загулов было, в общем, не так уж много, всего-то три истории за всю жизнь.

Борис: Чувство юмора у жены прекрасное. Как-то увидели по телевизору актрису, с которой у меня был короткий роман. Таня улыбнулась: «Боречка, ну ты посмотри, как наша девочка расцвела, писаная красавица!»

Татьяна: Ну а что? Конечно, девочка наша. Я ее обожаю: не только красавица, но и умница. И никогда не распространялась про чувства к Щербакову.

Борис: Интуиция у Татьяны всегда была какая-то паранормальная. Только любящая женщина умеет прощать и шестым чувством ощущает, что с ее мужем что-то не так. Я в шутку зову ее осколком следователя: папа Тани всю жизнь работал в Ленинградском уголовном розыске. Способность жены все чувствовать иногда меня просто пугает.

Татьяна: Наша семейная жизнь начиналась с нуля: у нас не было даже ложек. Хорошо, что на свадьбу мои родители подарили приличную сумму денег: так они были счастливы, что я вышла замуж за Борю. Мой первый муж Веня им не нравился. Первыми нашими покупками стали тахта и холодильник, тогда их трудно было достать. Посуду купили в комиссионке, а стенку помог приобрести Евгений Александрович Евстигнеев.

Борис: Иногда говорят: «Вот хорошая пара была, а расстались из-за неустроенности и безденежья». А я думаю, что людей разъединяет прежде всего нежелание уступить другому. Любовь любовью, но брак — это работа. Все мы люди разные, со своими привычками, и, начиная семейную жизнь, хорошо бы уметь находить компромиссы. Это сейчас, спустя четыре десятка вместе прожитых лет, мы с Таней слились в одно целое, знаем, что другой подумает и как на что среагирует.

ТАТЬЯНА БРОНЗОВА: «НИКОГДА БОРЮ НЕ ДЕРЖАЛА, НЕ ШАНТАЖИРОВАЛА РЕБЕНКОМ. ЕГО ВООБЩЕ УДЕРЖАТЬ НЕВОЗМОЖНО: НАСТОЛЬКО ОН СВОБОДОЛЮБИВЫЙ. ДРУГОЕ ДЕЛО, ЧТО ОН САМ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕ ХОТЕЛ УХОДИТЬ ИЗ СЕМЬИ».

Если честно, она меня нечасто хвалит за мои работы, будь то актерские или режиссерские. Иногда помогает советами. А недавно посмотрела «Саперы» (мы снимали на базе Одесской киностудии в прошлом году) и похвалила меня. Мне приятно было слышать, потому что «Саперы» — это моя режиссерская работа совместно с моим сыном Василием Щербаковым. Он уже закончил ВГИК, мастерскую Валерия Яковлевича Лонского. Получил диплом режиссера кино...

Жена всегда умела меня поддержать. Я без нее себя вообще никогда не представлял. Несколько лет назад Таня серьезно заболела...

Татьяна: У меня была онкология. Врач, глядя мне прямо в глаза, сказал: «Татьяна, необходима операция, если еще немного протянем, болезнь перейдет в последнюю стадию». На ватных ногах вышла из больницы. Иду в сторону дома, а сама думаю: «Столько разных было задумок, хотела книги писать...»

Пришла в наш двор, села на лавочку, стала смотреть, как дети играют, — и такая тоска накатила, не передать. И тогда-то решила: с сегодняшнего дня буду писать книгу. Поднимаюсь решительно и иду в книжный. Мне бы поплакать, пожалеть себя, а я тетрадок толстых накупила, ручек красивых. Я ведь сочиняла давно: стихи, прозу, но до ума никогда не доводила, все некогда было...

И захотелось мне написать просто красивую историю. Набросала в тетрадке сюжет, обрисовала любовную линию, придумала несколько диалогов — и легла на операцию. После больницы писать продолжила. Даже если силы покидали, выжимала из себя хоть несколько строчек в день. Это отвлекало, я жила не своей болью и переживаниями, а проблемами своих героев. Так и получился роман «Венера в русских мехах». Первым читателем стал муж. Когда я увидела в его глазах слезы, поняла, что книга удалась.

Когда в нашу дверь постучалась беда, помог пёс

Мы живем в кубанской станице. Когда в нашу дверь постучалась беда, предотвратить ее помог пес. Фунтика нам отдали соседи. Он был маленький, шустрый, трехцветный. К трем годам Фунтик вырос в хорошего сторожа. Выполнял любые команды и без дела никогда не докучал.

И люди, и животные в наших местах привыкли к капризам погоды, и к ливням тоже. И вот однажды с утра зарядил дождь. Наш пес весь день был сам не свой. Едва мы с мамой улеглись спать, наш Фунтик стал скрестись в дверь. Я встал, открыл — вода потоком ринулась в дом. Едва успели поднять с пола хорошие вещи. Посреди комнаты на стуле сидел наш Фунтик, а мы — на своих кроватях. Я успел натянуть резиновые сапоги и попытался измерить глубину воды в доме: оказалось 30 см! И вода продолжала прибывать. Мама молилась Богу, а пес поскуливал, сидя на стуле. Лишь спустя 2 часа вода потихоньку стала уходить. Сколько грязи мы убрали с пола! А как радовался Фунтик, что все остались живы! Наш домик мало пострадал от наводнения, лишь мокрые стены до сих пор напоминают об этом ужасе. У соседей сарай снесло водой. В конце улицы стоял очень старый дом, в котором никто не жил, так его полностью перекосило. Страшно подумать, что было бы, если бы там жили люди. Нашего верного пса и спасителя уже нет в живых. Но мы помним о нем, о том, как своим собачьим чутьем он предупредил нас об опасности.

А. С. Чечкин, ст. Северская, Краснодарский край

Приметы

УВИДЕЛИ на Покров отлетающих журавлей? Зима наступит рано и будет холодной. Если первый снег до Покрова выпадет, то зима не скоро наступит.

ЕСЛИ на Покров испечь много блинов, то в доме всю зиму будет тепло. Если не утеплить дом до Покрова, всю зиму будет холодно.

В СТАРИНУ девушки в этот день пекли хлеб, клали на подоконник и смотрели в окно, ожидая будущего жениха.

СТАРУХИ на Покров бросали в печь лапти, в которых ходили все лето, чтоб «придать себе ходу на зиму».

В ПОКРОВ день — платок надень! По старой традиции в Оренбуржье с Покрова начинали вязать знаменитые платки. А любящие мужья, отцы и сыновья в этот православный праздник должны подарить женщине платочек.

Бог в помощь

Икона Покров Пресвятой Богородицы

Покров Богородицы православные люди отмечают 14 октября. В этот день верующие молятся о заключенных, а незамужние девицы о том, чтобы скорее обручиться с возлюбленным.

МОЛИТВА

Царице моя Преблагая, Надеждо моя Пресвятая, приятелище сирых и странным Заступнице, бедствующих помоще и озлобляемых покрове, зриши мою напасть, зриши мою скорбь: отвсюду искушением одержим есмь, а заступающаго несть. Ты убо Сама помози ми яко немощну, окорми мя яко странна, настави яко заблуждша, уврачуй и спаси яко безнадежна. Не имам бо иныя помощи, ни инаго предстательства, ни утешения, токмо Тебе, о Мати всех скорбящих и обремененных! Призри убо на мя грешнаго и во озлоблении сущаго и покрый мя пресвятым омофором Твоим, да избавлен буду от зол, мя обышедших, и восхвалю выну пресвятое имя Твое. Аминь.

Думай, думай — За гранью

Души веселятся от души

Считается, что после смерти души утрачивают связь с реальным миром. Однако факты подтверждают — на том свете они в курсе всего, что происходит с живыми. А порой и вторгаются в происходящее.

ПЕРВЫЙ СЛУЧАЙ

Известный медиум Дарлин Риттенхаус, которая общалась с усопшими, недавно объявила, что прекращает свою практику. Пойти на это ее заставило хулиганское поведение духов. Все началось во время сеанса, на который для встречи с духом любимой тетки пришла целая семья — отец, мать и два их сына. «Я сцепила руки, закрыла глаза и вошла в транс, чтобы вступить в контакт с этим человеком, — рассказывает Дарлин. — Внезапно я почувствовала, что меня окружили четыре или пять душ неизвестных мне усопших. Хихикая, они стали хватать меня за одежду, стараясь сорвать ее. Я пыталась остановить их, но лишилась чувств. Почему это случилось, не знаю. Когда же я очнулась и вышла из состояния транса, оказалось, что вся одежда, которая была на мне, исчезла». То же самое повторилось во время следующих сеансов. Потусторонние хулиганы упорно преследовали женщину, хотя обычно сущности усопших людей доброжелательно относятся к медиумам-контактерам.

В защиту от нечистой силы читайте молитву «Животворящему кресту» и 90-й Псалом («Живый в помощи»).

Насколько Дарлин удалось выяснить, недоброжелатели — это души молодых людей, но почему они привязались к контактеру, непонятно. Может, просто изнывали от скуки.

ВТОРОЙ СЛУЧАЙ

Полицейские одного из российских городов столкнулись с загадочными явлениями. В квартире по ночам с грохотом хлопают двери, скрипят полы под чьими-то тяжелыми шагами, сами собой выдвигаются ящички, кто-то стонет и горестно вздыхает в коридоре. Все это навело на мысль, что в здании поселился призрак, и они обратились за помощью к профессиональным охотникам за привидениями. Срочно приехали аномальщики, они установили в квартире специальную аппаратуру, способную зарегистрировать малейшие колебания температуры. Однако сверхчувствительная аппаратура не зафиксировала ни одной подозрительной тени. Складывается впечатление, будто призрак играет с людьми в прятки. Как только люди отключают приборы, он сразу же дает знать о себе. Включают — его и след простыл.

Я спросила бабушку, как ей Там? Она ответила, что Там всё белое...

Бабушка долго болела, и смерть не стала для нее неожиданностью, скорее, избавлением от мучений. Одно плохо: в мир иной она ушла, ни с кем не попрощавшись... Тело отвезли в морг. В полчетвертого ночи я проснулась. Лежу с закрытыми глазами, вдруг слышу голос бабушки. Открываю глаза — никого, но голос по-прежнему слышу. Бабушка сказала, что можем выбросить ее вещи, хотя мы не собирались этого делать.

На 40-й день после смерти я не смогла поехать на кладбище. Ночью в тот день проснулась от того, что кто-то гладил меня по руке, потом сжал ее и подержал пару минут. Думаю, что бабушка приходила попрощаться. А однажды она пришла ко мне наяву. Я проснулась в 6 часов утра, не спалось, решила потихоньку включить телевизор. Тут дверь в комнату отворяется, входит бабушка и говорит, мол, выключи телевизор, все спят, не буди их. Я выполнила ее просьбу, и только тогда меня словно током пронзило: бабушка ведь умерла! Она все еще была в комнате, но меня это не пугало. Я спросила, как ей Там? Бабушка ответила, что Там все белое и стоит большая белая высокая стена. Не одиноко ли ей? Бабушка ответила, мол, ничего страшного, скоро к ней присоединится ее сестра (она тяжело болела и действительно вскоре умерла). Потом бабушка добавила, что нашла свой любимый носовой платочек — он за подкладку гроба завалился. Когда я рассказала об этом маме, она подтвердила, что действительно положила бабушке в карман халата ее любимый платочек.

А. Михайлова, Смоленск

ОНИ ЖИЛИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО, ПОКА НЕ УЗНАЛИ, ЧТО ДРУГИЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ И СЧАСТЛИВЕЕ.

Чистим чисто

Если дому требуется скорая помощь

Такая чистка поможет после ссоры, тяжелой болезни и особенно после смерти близкого человека.

В доме не должно быть никого, кроме вас. Начните с самого утра, оденьтесь для уборки и спрячьте волосы под косынку. Вытрите везде пыль, вымойте окна, добавив 2 чайн. ложки уксуса на 1 л воды. Очень важно стереть с зеркал неприятные отражения, для этого пройдитесь по ним срезанной луковицей, а потом водой с уксусом. Возьмите 1 кг мелкой соли и натуральный веник (ни в коем случае не синтетическую швабру). Рассыпьте соль по всему полу, начиная с углов и не исключая ковров. Через час тщательно выметите соль веником, периодически ошпаривая его. Представляйте, что выметаете из дома все несчастья и неприятности. Затем вымойте пол, добавив в воду отвар березы или мяты. В конце уборки вымойте веник, ведро, тряпку, положите в стирку одежду, в которой работали, и примите душ (с головой). Для благополучного завершения зажгите свечи и проведите некоторое время в тишине и покое. И вы почувствуете, как атмосфера в вашем доме изменилась к лучшему.

- НЕ КЛАДИТЕ НА СТОЛ КЛЮЧИ ИЛИ ШАПКУ И НЕ СИДИТЕ НА НЕМ — ЭТО К БЕДНОСТИ.
- НЕ ХРАНИТЕ ТРЕСНУТОЕ ЗЕРКАЛО В ПРИХОЖЕЙ — ЭТО К ХЛОПОТАМ И ССОРАМ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ.
- НИКОГДА НЕ ВЕРТИТЕ В РУКАХ СВОЙ ГОЛОВНОЙ УБОР: БУДЕТ БОЛЕТЬ ГОЛОВА.

На метле не полетать

Как там, у них?

Чиновники королевства Свазиленд (Африка) решили усложнить жизнь ведьмам.

Теперь если дама, летящая на метле, поднимется на высоту более 150 метров, ее ждут арест и штраф в размере 55 тысяч долларов (свыше 1 миллиона 700 тысяч рублей). Представители власти заявили, что более высокий потолок для полетов может помешать работе гражданской авиации. Как ни странно, это не розыгрыш. Здесь большинство населения верит в колдовство. Болезни считаются проклятием, насылаемым ведьмами. Мужчины до смерти боятся делать обрезание из-за страха, что ведьмы найдут их крайнюю плоть и используют против них. Даже в судах преступники могут сослаться на то, что их заколдовали потерпевшие, и суд часто прислушивается к подсудимому.

★★★★ Сенсация 2013 года! ★★★★

2 000 000 РУБЛЕЙ

для обладателя Призового номера 113!

*ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, УКАЗАННЫХ НИЖЕ**.

Именно Вы можете стать миллионером уже ЧЕРЕЗ 15 ДНЕЙ!

СУПЕРПРИЗ 2013 ГОДА ЕЩЕ НЕ ВРУЧЕН!*

Прямо сейчас проверьте, если Призовой номер 113 принадлежит Вам, то именно Вам мы вручим Суперприз 2 000 000 рублей, объявив Вас Главным победителем!

- Возьмите две последние цифры года, в котором Вы родились.
- Теперь добавьте Ваш возраст, достигнутый в 2013 году.
- Если в результате получилось 113 – поздравляем! Вы победитель!

Прямо сейчас позвоните по телефону. Подтвердите Ваш Призовой номер и получите 2 МИЛЛИОНА рублей!

8 (800) 333-54-64

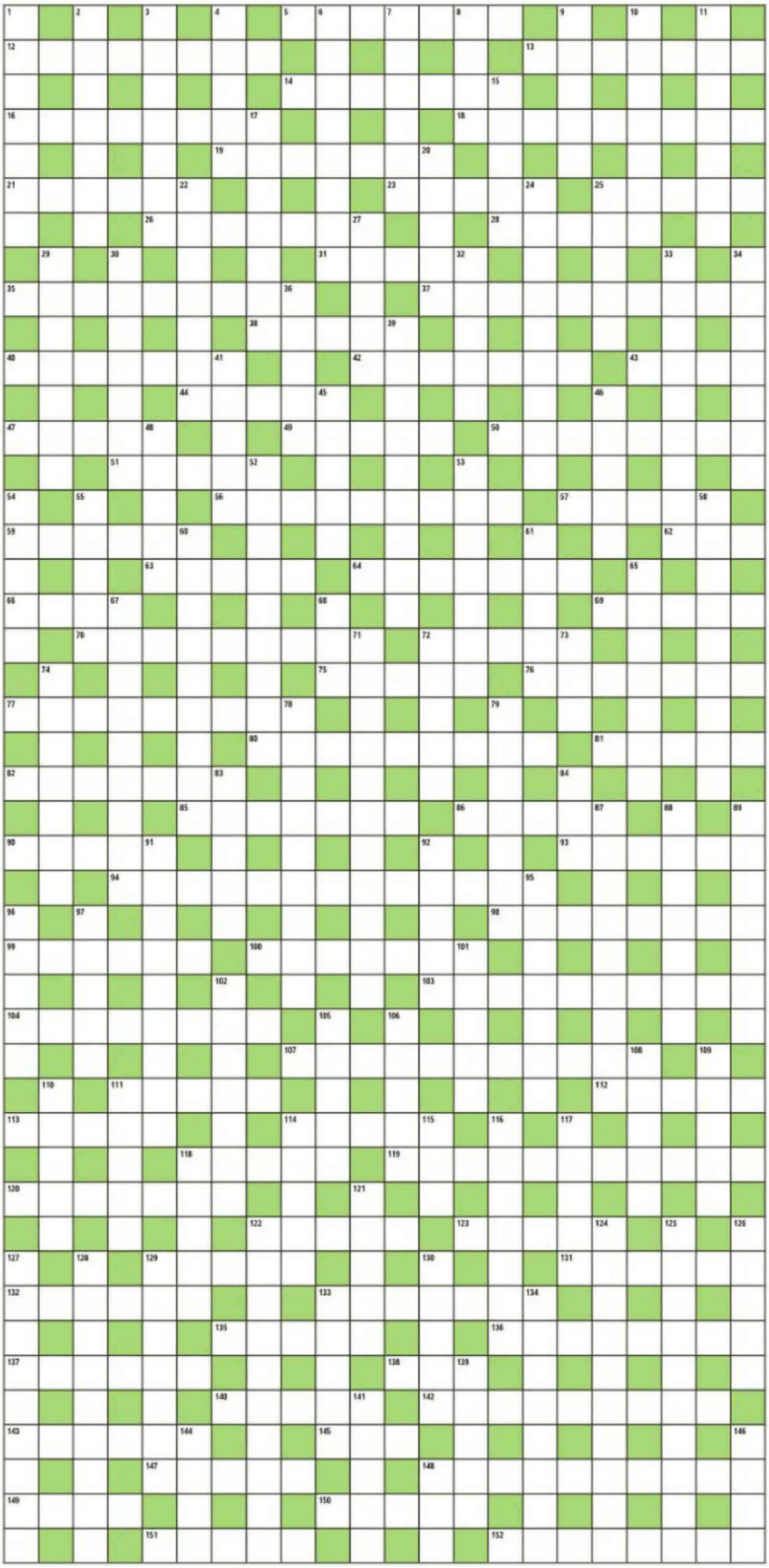
18+

Звонок бесплатный и с мобильного, и с домашнего телефона

03.20646.68.112.1

НАГРАДАХ РЕКЛАМЫ. ** «СУПЕРПРИЗ» – САМЫЙ БОЛЬШОЙ ПРИЗ ООО «РУСЬЮТИ» ЗА 2-Й КВАРТАЛ 2013 ГОД. УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ, ПРИУРОЧЕННОЙ К ВЫХОДУ НОВОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА «ТОВАРЫ СО ВСЕГО СВЕТА»: 1) ООО «РУСЬЮТИ» (ДАЛЕЕ – «ФИРМА») СЕЗОННО ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ, ПРОВОДИТ МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С 10.09.2013 ПО 21.11.2013 С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 РУБЛЕЙ, ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРЕМИЙ – 200 000 Р. И 100 000 Р. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ МОГУТ СУММИРОВАТЬСЯ ДО 2 000 000 Р. ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В 2 РАЗА БУДЕТ БОЛЬШЕ СУММЫ ЗАКАЗА СЛЕДУЮЩЕГО ПРЕТЕНДЕНТА НА ДОП. ПРЕМИЮ (В ДАННОМ МАКЕТЕ – «СУПЕРПРИЗ»). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. ТОЧНУЮ ДАТУ ФИНАЛА МОЖНО УЗНАТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-49. 2) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПУТЕМ РАСЧЕТА УЗНАТЬ ПРИЗОВОЙ НОМЕР. КЛИЕНТ ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОБЕДИТЕЛЕМ, ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РАСЧЕТА ПОЛУЧИЛСЯ ПРИЗОВОЙ НОМЕР 113. СТАТУС ПОБЕДИТЕЛЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КЛИЕНТУ ВОЗМОЖНОСТЬ ПОЗВОНИТЬ ПО УКАЗАННОМУ НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА И ВЫЯСНИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. 3) НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ НЕОБХОДИМЫХ УСЛОВИЙ В ФИНАЛЕ АКЦИИ МОГУТ ПРЕТЕНДОВАТЬ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 800 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ В РАЗМЕРЕ 200 000 Р. И 100 000 Р. 15-ДНЕВНЫЙ СРОК – ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ СРОК ПОЛУЧЕНИЯ КЛИЕНТОМ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО УЧАСТИЯ В АКЦИИ. 4) ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ) И ОБЛАДАТЕЛЬ ДОП. ДЕНЕЖНЫХ ПРЕМИЙ (200 000 Р. И 100 000 Р.) БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗ ВРУЧАЕТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ЕГО ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. 5) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА АКЦИИ (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ, ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 6) ОРГАНИЗАТОР «ПРОДАВЕЦ» – ООО «РУСЬЮТИ». ОГРН 1027739093376. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 39, БОКС КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСЬЮТИ», А/Я 75, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 785-49-49 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 07.00 ДО 22.00, ВЫХОДНЫЕ С 09.00 ДО 21.00).

РЕКЛАМА М 9606



ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 5.Автор «Аленького цветочка». 12.Озвучил Львенка и Черепаху. 13.Живчик по темпераменту. 14.Повреждение в результате ДТП. 16.Исполнитель хита «Весенний блюз». 18.Возрастной тезка. 19.Кусок мяса из филейной части. 21.Конвоир стада. 23.Пастушковый журавль. 25.Ионический остров с Пещерой нимф. 26.Бабник из романа Ричардсона. 28.Что составляет основу янтаря? 31. Процесс дробления добычи. 35.Увесистый цитрус. 37.Официант-администратор в ресторане. 38.Роберт, поэт Шотландии. 40.Водное тропическое растение. 42.Дедовский транзистор из Риги. 43.Не знал, где кнопка у Электроника. 44.Пролаза в игольное ушко. 47.Заурядный конторский служака. 49.Название корабля из поэмы А. Вознесенского. 50.Финальный вариант сочинения. 51.Достояние певца. 56.Реализует план зодчего. 57.Первая ласточка среди овощей. 59.Поющий балкон в церкви. 62.Песенный родственник с судаком. 63.Вальтер, автор романа «Пуритане». 64.Нептун, летающий вокруг Солнца. 66. Страна со столицей Ломе. 69.Пластина на голени вратаря. 70.Итог работы дрели. 72.Авеню по своей сути. 75.Полпары с ковчега Ноя. 76.Республика с Гаграй. 77.Антипод совы. 80.Форма правления в Древнем Риме. 81.Автор пьесы «Покровские ворота». 82.Писатель на все времена. 85.Тазовая опора. 86.«Фонарный» Ларин вне роли. 90.Еда с княжеского стола. 93.Поэтическое удовольствие. 94.Задача анестезии. 98.Рядовая сотрудница гарема. 99.Овчарка из Туркмении. 100.Патефонное расширение в виде воронки. 103.Звание мятежного «Потемкина». 104.Глава ополчения на Руси. 107.Российская актриса, жена Тиграна Кеосаяна. 111.Батончик с рекламной паузой. 112.Мох, пища северных оленей. 113. Низменные болотистые места, покрытые лесом и прилегающие к реке. 114.Комната, где мучают у доски. 118.Маэстро всяческих небылиц. 119.Композитор, чья музыка пригодилась для размышлений Штирлица. 120.Дарственный текст на книге. 122.Стихотворный афоризм. 123.Татарские сапоги из мягкой кожи. 129.Отходы, чтобы облить оппонента. 131. Рассказчик в аудитории. 132.Владения священника. 133.Дерево счастья для ацтеков. 135.Раут на французский манер. 136.Кулак как доказательство правоты. 137.Суета в людском потоке. 138.Спутник Барби. 140.Медицинский нитрат серебра. 142.Птица дергач иначе. 143.Страна с Юрмалой. 145.Дерево на гербе доблестного рыцаря Айвенго. 147.Путешествие по круговому маршруту. 148.Бултыхание на мелком месте. 149.Страна со столицей Бамако. 150.Атмосферный вихрь в виде столба. 151.«Бандитская» банная принадлежность. 152.Строгое наставление.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1.Тюфяк, у которого руки-крюки. 2.Духовик из дуэта пастушков в «Пиковой даме» П. Чайковского. 3.Код на ярлыке изделия. 4.Автор «Ионыча». 6.Лавина из булыжников. 7.Дежурка с фармацевтами. 8.Глазница дома. 9.Кузен ужа. 10.Коллега колбы и пробирки. 11.Коса с длинной ручкой. 15.Виктория, ставшая миссис Бекхэм. 17.Рыба на гербе Нового Оскола. 20.Именной город в Приморском крае. 22.Дастин из к/ф «Человек дождя». 24.Декоративное луковичное растение. 25.Как у Гомера называется Троя? 27.Порция массажа. 29.Комочек растворимого кофе. 30.Погубитель «Титаника». 32.Поперечина из частокола. 33.Место, где сибиряки бьют шишку. 34. Нетающий хит Л. Долиной. 36.Крошилка для сыра или морковки. 39.Рядовой труженик МЧС. 41.Зимняя зелень для коровы. 45.Моторная смазка, канувшая в Лету. 46.Кусок ткани, оставленный на платье. 48.Ореховые опилки на торте. 52.Слуховая трубка доктора Айболита. 53.Ткань на зимние распашонки. 54.Клейкая лента упаковщика. 55.Знаменитый Марадона. 58. Крепеж для мышцы. 60.Он забыл, зачем пришел к врачу. 61.Киви для орнитологов. 65.Шерлок Холмс отечественного кино. 67.Факт происхождения ребенка от данного мужчины. 68.Аманда, голливудская актриса. 71.Топ-модель по имени Линда. 72.Имя Джюса, повелителя деревянных солдат. 73.Обезьянка Аладдина. 74.Способ ужения рыбы. 78.Оратор-пустозвон. 79.Кот с лисой Алисой. 83.Моряк из Йорка на острове. 84.Яркое зрелище на сцене. 87.Бескрайние космические просторы. 88.Шеф, который включает вам счетчик. 89.Богатый особняк в Венеции. 91.Елена — известная меццо-сопрано. 92.Южное дерево. 95.Кол, «забитый» в дневник. 96.Самый классный стол. 97.Ковбои плели его из конского волоса. 101.Лексика низкой культуры. 102.Содержатель кабака на Украине. 105.Байкальская знаменитость в чешуе. 106.Упругая плетка всадника. 108.Ботанический статус морошки. 109.Третий президент Азербайджана. 110.Автор фирменного блюда. 111.Стежка, по чаще плутающая. 114.Актер с поместьем на озере Комо. 115.Что купил Лопахин у Раневской? 116.Гарная дама из хаты-мазанки. 117.Нью-йоркская выпечка. 118.Робкий росток на весеннем поле. 121.Запах Петрушки из «Мертвых душ». 122.Любитель турманов и якобинцев. 124.Двуличие лукавого нрава. 125.Большое желание достичь поставленной цели. 126.Какая муза навевает любовные строки? 127.В античной поэзии — свадебная песня. 128.Верхушка дроби. 129.Сплав для токарных резцов. 130. Самый древний мексиканец. 133.Жрец среди древних кельтов. 134.Каждый из команды Ясона. 139.Вислоносая обезьяна. 141.Финляндия для патриота. 144.Река из фильма «Верные друзья». 146.Боль в глазах от чтения в сумерках. 148.Светлячок на стене спальни.

Составила Елена Короткова

ПЬЕР ДЮКАН, модный французский диетолог:

«Русским женщинам не надо худеть»

— Месье Пьер, есть ли изюминка у русских женщин?

— Говорят, будто во Франции самые красивые женщины. Но вы их победили. Русские женщины следят за собой. Большинству не надо худеть, они и так очень красивы.

— Но француженки едят круассаны и все равно худые. Как им это удается?

— Большинство француженок готовят только из свежих продуктов. И еще. Если француженка набирает 5 лишних килограммов, она тут же садится на диету.

— Смысл вашей диеты — ешь сколько хочешь, но определенные продукты. В нашей кухне есть борщи с обжаренными овощами, супы с картошкой. От них придется отказаться?

— Совсем нет! Вы можете обжарить овощи, но затем завернуть их в пекарскую бумагу, чтобы она впитала масло. У вас останется только вкус жареного, а масла не будет. А вот картошку добавлять в суп или борщ не надо.

— Вы против гарниров, а мы без них не привыкли. Хотя бы гречку можно оставить?

— В гречке много витаминов, но в ней есть и углеводы, крахмал, сахар. Я разрешаю есть гречку, но смешанную с отрубями.

— Овсяные отруби — это «наше все». Если ими посыпать макароны, то и их можно есть?

— Нет. Немного макарон можно есть уже после диеты. Но и тогда готовить их надо так, чтобы они были твердыми и неразваренными.

— Еще мы любим соленья, маринады, а врачи утверждают, что полезные блюда должны быть отварены или потушены.

— Почему? Обычные порции вреда не принесут. У вас качественная соленая и копченая рыба, в Европе такой не найти.

— Сейчас майонез добавляют в салаты, мясо. Можно заменить его чем-то полезным?

— Смешайте творог, горчицу, желток яйца, соль и 3-4 капли уксуса — вот рецепт соуса. А я люблю такую приправу: 50% бальзамического уксуса, 35% воды, 10% горчицы и 5% оливкового масла.

— И самое главное: как же жить без пирогов, пельменей, блинов, пирожных и тортов?

— В тесто для пельменей и десертов кладите отруби. А для оладий возьмите 1,5 ложки овсяных отрубей, яйцо, 1,5 ложки мягкого творога, перемешайте и жарьте на сковороде по 3 минуты с каждой стороны.

— Есть ли средство, которое поможет быстро сжечь калории?

— Это мой секрет, но так и быть, слушайте. В стакан воды выжмите лимон, положите щепотку кайенского перца и подсластитель, но не сахар. Пейте этот напиток, когда начинаете есть, 2 раза в день во время диеты и когда вы приглашены в гости.

— У наших женщин есть еще проблема: килограммы в сумме не зашкаливают, но объем бедер очень раздражает.

— Пышные бедра — это особенность фигуры, признак женственности! Во Франции я принял 40 тысяч пациентов. И когда проанализировал статистику, то обнаружил, что худые женщины разводятся чаще, чем женщины с приличным весом. А теперь делайте выводы!

От прыщей

СМОРОДИНОВОЕ ВАРЕНЬЕ

Смажьте вареньем проблемные участки кожи лица, через 10 минут смойте теплой водой. Делайте процедуру раз в день до полного выздоровления. Во время лечения не применяйте пудру, крем и скрабы.

СМЕТАНА И ЛИМОН

Смешайте 1 чайн. ложку сметаны, 1 чайн. ложку мелкой соли и 2-3 капли лимонного сока (мешать надо до полного растворения соли). Маску нанесите на очаги воспаления, захватив небольшую область вокруг прыща, оставьте на 15 минут, затем смойте хозяйственным мылом и повторите процедуру.

КАПУСТНЫЙ ЛОСЬОН

Смешайте 2 ст. ложки рассола квашеной капусты, 1 чайн. ложку кефира и 1/2 чайн. ложки мелкой соли — она должна полностью раствориться. Умойте лицо с хозяйственным мылом и ватным тампоном нанесите лосьон. Когда он впитается, нанесите повторно. Можно оставить и на ночь, но если кожу не стягивает.

КЛЮКВЕННЫЙ СОК С БЕЛКОМ

При жирной коже с расширенными порами взбейте 2 чайн. ложки белка куриного яйца, медленно помешивая, влейте 1/2 чайн. ложки клюквенного сока. Маску накладывайте 2-3 раза через каждые 4-5 минут. Смойте 2-3 ватными тампонами, смоченными чаем.

Чтобы не было мучительно больно ... печени!

Жирная пища, курение, алкоголь, употребление синтетических лекарств, плохая экология — все это может отрицательно сказаться на работе нашей печени.

Так или иначе, мы все — в зоне риска, поэтому нам нужно заранее позаботиться о своей печени, чтобы в ее работе не произошел сбой.

ЭТАП 1 – ОЧИЩЕНИЕ

Для начала нужно очистить печень от «шлаков» и токсинов. «Зашлакованная» печень ослабевает, и, кроме того, вырабатывает токсичную желчь, которая будет отравлять наш организм, несмотря на здоровый образ жизни.

Мы советуем принимать Овесол — средство для глубокого и бережного очищения печени на основе лучших народных рецептов. Специально разработанный состав способствует выведению из печени токсинов, оказывает желчегонное действие, препятствуя застою желчи[1].

Овесол уже давно зарекомендовал себя в качестве надежного средства для очистки печени от накопившегося в ней «мусора». Овесол буквально «промывает» печень, бережно выводя из нее токсины и препятствуя образованию желчных камней.

Глубокое и бережное очищение печени с помощью Овесола позволит нам приступить ко второму этапу.

Сегодня Овесол стал еще эффективнее. Компания «Эвалар» выпустила новый продукт «Овесол усиленная формула». Бережная чистка печени всего за 10 дней!

ЭТАП 2 – ЗАЩИТА

Печень — единственный орган человека, который может полностью восстановиться. Нам нужно только помочь процессу самовосстановления.

Как это сделать?

Во-первых, нужно предотвратить риск повторной интоксикации.

Во-вторых, обеспечить своевременную поставку «стройматериалов» для клеток печени, чтобы не допустить их разрушения.

Наконец, в-третьих, защитить печень от вредных воздействий.

Для решения этих проблем, мы советуем использовать Гепатрин — комплекс, специально разработанный для тройной защиты нашей печени. Именно Гепатрин решает сразу три проблемы: уменьшает риск интоксикации, защищает печень от вредных воздействий, защищает клетки печени от разрушения[2].

В сложном составе Гепатрина — три главных растительных компонента для здоровья печени. Экстракт расторопши укрепляет клеточные мембраны и защищает печень от разрушения лекарствами, ядами и токсинами. Эссенциальные фосфолипиды помогают защитить клетки печени от разрушения. Экстракт артишока регулирует выработку и отток желчи, препятствует ее застыванию, снижает вязкость.

Если вы хотите, чтобы ваша печень всегда оставалась под надежной защитой — принимайте Гепатрин регулярно. Регулярный прием Гепатрина обеспечит вашей печени надежную «тройную» защиту.

Итак, запомните:

Овесол — для глубокого и бережного очищения

Гепатрин — для надежной защиты клеток печени

Этот простой курс очищения и защиты станет своевременной заботой о здоровье вашей печени[3].

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-60-50. ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА N 17015

[1] Свойства подтверждены Сертификатом соответствия «Марка Года» № МГ RU.0011.П1292 [2] Свойства подтверждены Сертификатом соответствия «Марка Года» № МГ RU.0011.П1193 [3] Действие препаратов указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, независимо от различных патологий. Имеются противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью. Перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом. СоГР № RU.77.99.11.003.E.041792.11.11;СоГР № RU.77.99.11.003.E.007529.05.12., СоГР № К2.16.51.78.003.E.006786.04.11. БАД НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Реклама

Люди и звери

Следующий!

У нас дома уже второй год живет собака размером с некрупную кошку. Породы редкой, и такое же редкое имя Май Прешес — Моя прелесть. Для своих просто Марта. Собачка очень добродушная, доверчивая и человеколюбивая. Вечером приходишь с работы — она уже возле дверей скачет, пока на руки не запрыгнет и хоть разок не лизнет, не успокоится.

Кроме нее, у нас еще есть кошка шотландская. Недавно она родила троих котят. Котята крупные, хорошенькие, отдавать не хотелось, почти до трех месяцев они у нас жили. Каждый вечер все вместе встречать бежали, вначале Марта, за ней котята. Но, как ни жалко было, пришло время их отдавать. Три дня подряд вечером приезжали новые хозяева и забирали по котенку.

На следующий день приезжаю с работы, открываю дверь — никто навстречу не бежит. Нет больше котят. А где же Марта? Почему она не встречает? Зову — никого, только кошка лениво из комнаты выглянула. Прохожу в комнату — нет нигде. Вдруг вижу — Марта сидит под диваном и испуганно оттуда своими круглыми глазенками таращится. Она сделала логический вывод — каждый вечер пропадало по одному котенку. Вчера котята закончились, значит, следующая на очереди — она.

Николай Ж., Котлас

Живее всех живых

Прошлым летом я снимала половину дома в деревне. На моей половине жил какой-то приблудный дворняга Тобик. А на соседней половине жили хозяева, и у них был любимец — кролик Тяпа какой-то редкой породы, белый и пушистый. Стоил он 300 долларов. Соседи в нем души не чаяли, кормили поособому, причесывали. Клетка с кроликом стояла в саду, и Тобик часто там крутился — изучал странного зверя.

И вот однажды вижу — бежит пес, весь в грязи, в земле, тащит в зубах того самого дорогущего кролика, дохлого и чумазого. Ну, все, думаю, кранты! Добрался-таки до Тяпки! Сразу вспомнились 300 баксов — где я возьму такие деньги! Тогда мне пришла в голову идея: отняла кролика и стала отмывать несчастного Тяпу шампунем. Потом высушила феном, расчесала. Тихонько-тихонько пробралась на соседскую территорию. Посадила кролика в его клетку, а для правдоподобия сунула ему в зубы морковку.

Час проходит, другой, третий. Приходит сосед — белый как мел, глаза квадратные. Ну, думаю, началось! А он говорит:

— Даша, представляешь, вчера умер наш Тяпа, мы похоронили его в саду. А сейчас смотрю — он сидит в своей клетке и как ни в чем не бывало ест морковку! Даша, у тебя есть валидол?!

Дарья И., Смоленск

Охранному предприятию требуются мужчины сторожевых пород.

Только в России фирма с названием «Авиценна» может торговать алкоголем...

Весёлые гадания

Получку принёс?

НА ЗАРАБОТОК

Покупают килограмм семечек, лузгают и расплевывают шелуху на видных местах. Приходят туда через три дня и подмечают: если шелуха не убрана, значит, можно идти наниматься в ближайший ЖЭК уборщицей или дворником.

НА ЗАРПЛАТУ

Старинное гадание. Женщина при его проведении сурово сдвигает брови, приставляет руки к бокам и подозрительно спрашивает: «Получку принес?!» Мужчина же гадает, отдавать всю или немножко заначить.

НА ДВЕРЬ

Традиционное народное гадание. Женщина закрывается с другом в темной комнате и произносит заклинание: «Придешь ли вдруг, сердечный мой?!» Если вскоре сердечный ее суженый-ряженый муж таки приходит домой из командировки — битой быть, если не приходит — ласковой быть.

Евгений Обухов

Семейная история

Песня без слов

— Ты что, хочешь, чтобы я ушла от тебя? Этого ты хочешь? Да?

— Нет конечно. Я этого не хочу.

— Тогда почему ты ко мне относишься как чужому человеку?

— Ну, ты же не разговариваешь со мной...

— Да, не разговариваю!

— И что мне делать? Не могу же я с тобой общаться в режиме монолога?!

— Он еще спрашивает! Извинился бы лучше!

— За что?!

— Я обиделась... Я не помню уже, на что обиделась! Но что-то такое было! Я бы не стала просто так в молчанку играть! А ты мог бы и спросить, на что я обиделась!

— Но я же спрашивал, ты тогда ничего не ответила.

— Да потому что я с тобой не разговаривала!

— Эххх...

— Смотри на него! Он еще и вздыхает! Лучше бы извинился!

— Извини, извини, извини!

— Да не нужны мне твои извинения!.. И хватит смеяться, а то я не буду с тобой разговаривать!

Двустишия летние

И мы сдаем на лето дом в Сочах.
Теперь в нем летом жить большая роскошь!

***

Да, жил в отеле, там «все включено».
Возможно, было море, я не видел!

***

И как теперь ее мне ревновать?!
Она одна в Египте отдыхала!

***

Секс-тур в Таиланд почти задаром взял!
Но вот леченье обошлось в копейку!

***

На Ставрополье загорел, как папуас!
Пускай завидуют, скажу, что был на Кипре!

Олег Литвин

Новые марки грузинских вин

«Разрешони»
«Сильнождали»
«Перетерпели»
«Потребнадзордали»
«ОнищенкВара»
«Москвареули»
«Длярязани»
«Дляказани»
«Загаражани»
«Намешали»
«Ценузабыли»
«Чопилизнали»
«Причиндали»
«Хорошоба»
«Опохмели»
«Кривопереули»
«Хахачтоба»

К. Б.

Не может быть!

Тунеядец

— НУ ТЫ СМОТРИ, ЛИХАЧ КАКОЙ! ТОЛЬКО ОТВЕРНЕШЬСЯ, А ОН УЖЕ ЗА ЛОПАТУ! А НУ МАРШ К ТЕЛЕВИЗОРУ, ЖИВО!!!

Трудоголиков тайком вынул из своей заначки лопату и, тихо крадучись и оглядываясь на каждом шагу, короткими перебежками двинул в сторону огорода.

— А ну стоять! — раздался за спиной голос жены. — Ты куда это собрался?

— Да вот, чуть-чуть огородик хотел вскопать, самую малость!

— Я тебе дам огородик! Ты смотри, лихач какой! Я только отвернулась, а он уже за лопату! А ну марш к телевизору, живо!!!

— Иду, иду я!

— Идет он! Котлеты не съедены, водка не тронута, на колбасу и не смотрит! А футбол я кому включила?! Марш! Увижу с лопатой — убью!

— Ну я уже все, все, дорогая!

— Да? А кто вчера с друзьями хотел на троих новый забор смастерить? Вовремя я молотки поотбирала да вином домашним насилу из вас дурь эту вымыла!

— Ей-богу, мы только слегка поработать хотели! Так, в меру!

— В меру?! Ты на себя посмотри! Пиво второй день не тронуто, лосось не съеден, а шашлыки кому стынут? Сам не можешь, так хоть бы друзей позвал. Не друзья, а название одно! Как работать — так они тут как тут, а как шашлыка поесть да на рыбалку сходить — так их не дозовешься! Быстро в кресло! Котлеты с колбасой съесть, водку выпить! И чтобы спал мне потом часа три, не меньше!

— Ой, ну не могу я! Тяжко мне!

— Тяжко?! Нет, ну вы посмотрите на него, как он зажрался! Ты лучше скажи, когда последний раз у любовницы был? У жены скоро последние рога отвалятся, а он на гульки ни ногой! От людей стыдно! Подругам в глаза глядеть тошно! Вон у Клавки муж неделями у любовницы живет, что ни день — рога новые, а тут уж и на люди выйти не в чем! В общем, так! Вот тебе десять литров пива, быстро в машину и марш на рыбалку! А оттуда живо к любовнице! И чтоб раньше трех часов не возвращался! Тунеядец!!!

Дмитрий Перьков

Самая лучшая работа — это та, которую за тебя делают другие!

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР 28.

По горизонтали. 5.Аксаков. 12.Анофриев. 13.Холерик. 14.Вмятина. 16.Трофимов. 18.Одногодок. 19.Вырезка. 21.Пастух. 23.Арама. 25. Итака. 26.Ловелас. 28.Смола. 31.Дележ. 35. Грейпфрут. 37.Метрдотель. 38.Бернс. 40.Анубиас. 42.«Слидола». 43.Урри. 44.Нитка. 47. Клерк. 49.«Авось». 50.Чистовик. 51.Голос. 56.Строитель. 57.Редис. 59.Клирос. 62.Кум. 63.Скотт. 64.Планета. 66.Того. 69.Щиток. 70.Отверстие. 72.Улица. 75.Тварь. 76.Абхазия. 77. Жаворонок. 80.Принципат. 81.Зорин. 82.Классик. 85.Крестец. 86.Нилов. 90.Яство. 93.Услада. 94.Обезболивание. 98.Одалиска. 99.Алабай. 100.Раструб. 103.Броненосец. 104.Тысяцкий. 107.Хмельницкая. 111.«Твикс». 112.Ягель. 113. Сорга. 114.Класс. 118.Враль. 119.Таривердиев. 120.Надпись. 122.Гнома. 123.Инги. 129.Помои. 131.Лекгор. 132.Приход. 133.Драцена. 135.Сузре. 136.Аргумент. 137.Толчея. 138.Кен. 140. Ляпис. 142.Коростель. 143.Латвия. 145.Дуб. 147.Турне. 148.Барахтанье. 149.Мали. 150. Смерч. 151.Шайка. 152.Отповедь.

По вертикали. 1.Растяпа. 2.Гобоист. 3.Артикул. 4.Чехов. 6.Камнепад. 7.Аптека. 8.Окно. 9.Полоз. 10.Реторта. 11.Литовка. 15.Адамс. 17.Вырезуб. 20.Артем. 22.Хоффман. 24.Амариллис. 25.Илион. 27.Сеанс. 29.Гранула. 30. Айсберг. 32.Жердь. 33.Кедровник. 34.«Льдинка». 36.Терка. 39.Спасатель. 41.Силос. 45.Автол. 46.Отрез. 48.Кококс. 52.Стетоскоп. 53.Фланель. 54.Скотч. 55.Диего. 58.Сухожилие. 60.Склеротик. 61.Птица. 65.Ливанов. 67.Отцовство. 68.Пит. 71.Евангелиста. 72.Урфин. 73.Абу. 74.Нахлыст. 78.Краснобай. 79.Базилио. 83.Крузо. 84.Шоу. 87.Вселенная. 88.Таксист. 89.Палаццо. 91.Образцова. 92. Падуб. 95.Единица. 96.Парта. 97.Лассо. 101. Брань. 102.Шинкарь. 105.Омуль. 106.Хлыст. 108.Ягода. 109.Алиев. 110.Повар. 111.Тропа. 114.Клуни. 115.Сад. 116.Дивчина. 117.Бейгл. 118.Всход. 121.Амбре. 122.Голубятник. 124. Иезуитство. 125.Стремление. 126.Эрато. 127. Эпиталама. 128.Числитель. 129.Победит. 130. Ацтек. 133.Друид. 134.Аргонавт. 139.Носач. 141.Суоми. 144.Яуза. 146.Резь. 148.Бра.

Мужские страдания

Мой типаж!

Как-то на очередной праздник жена подарила мне электрическую машинку.

— Вот! — радостно сказала она. — Сама теперь тебя буду стричь. Ты рад?

Чтобы не испортить настроения супруге, а главное, себе, сказал, что рад.

— Ты вон как за зиму оброс, — заявила мне жена. — Давай пострижем тебя сегодня же.

— А какая у меня прическа будет?

— Как у этого... из сериала «Красивые и дерзкие».

На красивого и дерзкого я согласился. Супруга жужжала, жужжала машинкой. Потом говорит:

— Знаешь, тебе эта прическа не идет. Давай-ка я тебя под Джеймса Бонда подстригу.

— Стриги, — соглашаюсь, — под Бонда. Джеймса Бонда!

Ну, жена опять начала круги вокруг меня нарезать. Отошла, прищурилась.

— Нет, — говорит. — Джеймс Бонд нынче неактуален. То ли дело Костя Цзю!

Против Кости Цзю я тоже ничего не имел. Особенно мне его чубчик нравится.

Моя благоверная все жужжит машинкой, а голове все холоднее делается. Забеспокоился я.

— Как там, — говорю, — Костя Цзю поживает?

— Вообще-то Костя — он же спортсмен, — вздыхает женушка. — Это не твой типаж.

— А кто мой типаж? — обижаюсь я.

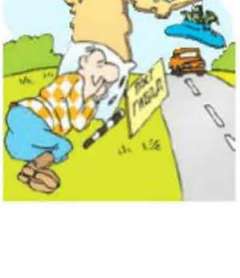
— Гоша Куценко! — радостно сообщает она.

— Так он же артист!

— Так и ты у меня тот еще артист!

Ну да черт с ней, с лысиной. Лишь бы жене нравилось. Правда, в тот же день я у машинки тайком отвернул одну маленькую штучку и выкинул. Так, на всякий случай.

Umorat



Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Ищу адекватного мужчину среднего возраста, с умелыми руками, нуждающегося в жилье, желательно из Ставропольского края. Не для близких отношений, а для взаимовыручки. Подробности в письме.

Татьяна, а/я 268, Пятигорск, Ставропольский край, 357503

***

Хочу найти подругу для переписки, чтобы делиться радостями и проблемами.

Валентина Митрофанова, д/в, п/о Усть-Омчуг, Тенькинский р-н, Магаданская обл., 686050

***

Мне почти 30 лет. Русская, коренная петербурженка. Не замужем, детей нет. Симпатичная, серьезная, ответственная, скромная, порядочная девушка с реальными взглядами на жизнь. Веду здоровый образ жизни, без вредных привычек. Люблю тишину, книги, животных, природу. Интересы разносторонние. Надеюсь на знакомство с одиноким, честным, благочестивым, порядочным, скромным, преданным, надежным и серьезным православным мужчиной 30-35 лет, без вредных привычек и судимости.

Н. Н. Бугрянова, Индустриальный пр-т, 15, кв. 58, Санкт-Петербург, 195426

***

30 лет. Нахожусь в декретном отпуске с полуторагодовалым сыном. Хозяйственная, люблю чистоту и порядок. Живу в своей квартире. Хочу познакомиться с порядочным мужчиной, который стал бы надежным плечом для меня, а для моего сына — хорошим папой. Пьющих, жадных, судимых прошу не беспокоить.

Наталья Анатольевна Феоктистова, ул. Ленина, 19, кв. 1, с. Долгоруково, Липецкая обл., 399510

***

49 лет, инвалид II группы (сколиоз — искривление позвоночника), голова, руки, ноги на месте. Живу с мамой и старшей сестрой. Для дружбы ищу подруг 35-50 лет, желательно инвалидов III группы, ходячих и проживающих в Новосибирске, чтобы можно было пойти куда-нибудь вместе, например в театр. Вяжу носки, могу просто связать в подарок. Судимых, верующих просьба не писать, а в письмо вкладывать чистый конверт и фото с указанием номера телефона.

Светлана Анатольевна Проскурникова, д/в, Новосибирск, 630106

53 года, рост 165 см, по гороскопу Дева. Русская, православная. Без вредных привычек и жилищных проблем. Обыкновенной внешности. Познакомлюсь с несудимым мужчиной, близким мне по возрасту, вредные привычки в меру.

Галина Павловна Гапонова, ул. Кутякова, 164-44, Саратов, 410012, тел. 8-964-994-36-34

***

56 лет, вдова. Познакомлюсь с порядочным, добрым мужчиной 60 лет, который согласен на переезд в Липецкую область. Есть жилье.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-928-824-65-21

***

58 лет. Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной моего возраста, который хочет прожить оставшуюся жизнь вдвоем — друг для друга. Жизнь в одиночестве — не жизнь. За богатством не гонюсь — не в нем счастье, своего хватает. Если инвалид — не беда, сама на инвалидности. Хочется еще кому-то быть нужной и о ком-то заботиться.

Без подписи, а/я 2411, Ижевск, Удмуртия, 426067, тел. 8-909-713-03-27

***

Мне за 60 лет. Хочется настоящего советского мужчину. Хочу сделать шаг к другой жизни. Буду ждать ответа.

Без подписи, а/я 7, главпочтамт, Ейск, Краснодарский край, 353680

***

61 год, вдова, симпатичная, в меру полная, неконфликтная, с чувством юмора. Люблю домашний уют. Познакомлюсь с добрым, отзывчивым, нежадным мужчиной до 65 лет, материально и жильем обеспеченным.

Галина Николаевна, Краснодарский край, тел. 8-918-951-40-22

***

62 года. Обыкновенная женщина. Подробности в письме. Хочется всегда и везде быть рядом с родным мужчиной.

Без подписи, а/я 7, главпочтамт, Ейск, Краснодарский край, 353680

Кто со мной — звоните, пообщаемся

74 года, русская, православная. В меру современная, не корыстная. Предлочитаю здоровое питание, лишнего веса нет — 52 кг при росте 158 см, миниатюрная. По врачам не хожу, уважаю народную медицину. Есть жилье, но без удобств. Огород в 10 соток обрабатываю сама. Образование среднеспециальное. Люблю землю, цветы, природу. Ни от кого не завишу. Надеюсь встретить мужчину своего возраста или с разумной разницей, не нытика, не жадного, а верного, с умелыми руками, из Ставропольского или Краснодарского края, чтобы прожить оставшиеся годы в мире, согласии и заботе друг о друге и только при взаимной симпатии. Хотелось бы с надежным мужчиной поехать на море или в другие интересные поездки. Кто со мной — звоните, пообщаемся. Только на мой бюджет не рассчитывайте, как и я на ваш. Альфонсов и хитрецов узнаю сразу.

Алина, Ставропольский край, тел. 8-918-871-04-15

МУЖЧИНЫ

30 лет, есть инвалидность, но во всем самостоятельный. Спокойный, порядочный, без материальных и жилищных проблем, детей нет. Веду здоровый образ жизни. Ценю верность и честность. Для создания семьи познакомлюсь с доброй, порядочной девушкой без детей, ведущей здоровый образ жизни, согласной на переезд ко мне.

Владимир, Изобильный, Ставропольский край, тел. 8-918-745-66-15

***

30 лет, рост 170 см, общаюсь жестами и голосом. Из семьи слышащих. Образование среднее специальное (кондитер). Без вредных привычек. Живу в Ставропольском крае, на КМВ. Для создания семьи познакомлюсь с девушкой до 28 лет, из Ставропольского или Краснодарского краев.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-962-741-34-52

***

32 года, рост 172 см, вес 80 кг, есть инвалидность. Без вредных привычек. Для создания семьи и рождения ребенка ищу добрую, спокойную девушку, можно с физическим недостатком. Ваш ребенок не помеха.

Без подписи, Новошахтинск, Ростовская обл., тел. 8-919-892-86-76, с 17.00 до 20.00, можно писать SMS

***

32 года, рост 175 см, вес 66 кг, инвалид III группы (гипотиреоз), обслуживаю себя сам. Шатен, не склонен к полноте. Добрый, хозяйственный, общительный. Ищу добрую, хозяйственную, общительную, стройную, непьющую девушку любой христианской национальности, можно инвалида III группы, желательно без детей, согласную на переезд ко мне. Если найдется девушка, которую не смутят мои предпочтения, которой надоело одиночество и хочется любви и верности, звоните! Приколистов, судимых (за воровство, убийство), любопытных, озабоченных прошу не беспокоить.

Тимур, с. Кочубеевское, Ставропольский край, тел. 8-905-462-39-67

***

39 лет, рост 171 см, среднего телосложения, инвалид III группы, по гороскопу Близнецы. Спокойный, добрый, веду здоровый образ жизни. Ищу психически уравновешенную спутницу жизни 30-40 лет, имеющую инвалидность (общее заболевание, можно с физическим недостатком), любящую уют и порядок в доме, хорошую хозяйку, желательно из Ставропольского края. Подробности при общении.

Без подписи, Ставропольский край, тел. 8-962-426-65-34

***

42 года, рост 176 см, вес 74 кг. Серьезный, ответственный, симпатичный. Не пью, не курю. Для создания семьи познакомлюсь с русской, невысокой, доброй, спокойной, чистоплотной женщиной 30-40 лет, не склонной к полноте, без вредных привычек.

Юрий, ст. Старопавловская, Ставропольский край, тел. 8-962-022-82-26

***

47 лет, рост 175 см, уже 24 года инвалид II группы. Был женат 10 лет, жена тоже была инвалидом, но четыре года уже один, детей нет. Живу с родителями в сельской местности в доме со всеми удобствами. В общем, для жизни есть все. Люблю природу, рыбалку, книги. Есть брат и сестра, но у них свои семьи. Мы очень дружны, вместе выезжаем на море, в горы, на рыбалку — они меня везде берут с собой. Но очень хочется, чтобы рядом был любимый человек, такой же, как и я. Ищу одинокую спутницу жизни, инвалида, без детей, согласную на переезд ко мне.

Алексей Анатольевич Афанасьев, ул. Степная, 41, с. Кононово, Успенский р-н, Краснодарский край, 352464

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам «в гости» приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

ЛАПША из писем читателей

Я выпила 200 г водки, и Витя казался мне большим пятном на простыне...

Алла, Тверь

Как только я говорю ему о женитьбе, он затыкает мне рот деньгами и подарками.

Эльвира, Москва

Станислав Петрович спросил: «Какие у Вас сексуальные фантазии?» Я сказала, что хочу норковую шубу.

Марина, Псков

Я закодировала его от пьянства, думала, перестанет играть в игровые автоматы с трезвой головой, однако он стал психованным, злым.

Наталья, Самара

Как только я начала ходить на работу, у меня появилась перхоть.

Ирина, Н. Новгород

Когда споришь с кем-то и чувствуешь, что уже начинаешь ненавидеть этого человека, надо сесть друг против друга, посмотреть в глаза и громко, в один голос, крикнуть: «А-а-а!!!» И напряжение снимается, и смешно.

М. Гречишкина, Москва

Не могу понять женщин, которые после развода впадают в депрессию или спиваются

Читаю письма и иногда поражаюсь, как бывают похожи судьбы людей, особенно женщин. И часто эти письма — крик души. Только никак не могу понять тех женщин, которые после развода с мужем впадают в депрессию или спиваются. Скоро 3 года, как я потеряла 33-летнего сына — его убили. Похоронила мужа и маму. У меня еще есть старший сын, но он живет далеко от меня. После похорон сына, чтобы не сойти с ума от одиночества, старалась занять себя любым делом: ремонтировала квартиру, вязала, уезжала в другие города работать сиделкой, горничной, сторожем, уборщицей. Мне нужно было общение, это и спасало. Но утрата сына до самой смерти не забудется. Кто такое пережил, тот меня поймет.

Мне 60 лет, рост 170 см, вес 75 кг. Приятной внешности, выгляжу моложе своих лет. Чистоплотная, целеустремленная, без вредных привычек. Вкусно готовлю, хорошая собеседница. Еще хочу и могу любить и, конечно, быть любимой. Но найти свою половину, даже по переписке или Интернету, сложно и почти невозможно. У нас город небольшой, все на виду. Положительные мужчины все живут со своими семьями. А те, что «бродят»... Зачем себе вешать обузу на старости лет?!

Я всегда завидую, когда вижу, как старенькая пара медленно идет, держа друг друга за руки. Они прожили вместе всю жизнь. Есть только две причины таких долгих браков: взаимная любовь и то, что каждый с пониманием относится к другому. Третьего не дано. Это мое мнение.

Я устала от своего одиночества. Как найти достойного мужчину, чтобы прожить с ним жизнь в белую полоску, в розовом цвете, шагая вместе под руку по прямой дороге? Это будет счастье! Но где оно? Иногда приходится пуд соли съесть, но так и не узнаешь толком, кто живет рядом с тобой. А потом — разочарование, слезы... А к старости не хочется совершать ошибок, да и сын не поймет, и знакомые осудят. Хочется оставшуюся жизнь прожить с интеллигентным, умным, независимым мужчиной приятной внешности, ростом не ниже 175 см, без живота. На переезд согласна, но только в Волгоград. Жильем обеспечена, без материальных проблем. Ненавижу альфонсов!

Лидия Васильевна Моисеева, ул. Ленина, 56-44, Фролово, Волгоградская обл., 403540, тт. 8-960-885-42-84, 8-937-535-99-42

Гороскоп со 2 по 15 октября

Щит от болезней – напиток из шиповника

ОВЕН Осенняя хандра сможет вас настичь, но только в том случае, если вы сами допустите это. Не перетруждайтесь, дайте себе отдых, и тогда никакие стрессы вам не страшны. Тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, лучше посетить врача и сделать кардиограмму. Для сердца полезно утром натощак съедать дольку чеснока (мелко нарежьте, положите на черный хлеб и посолите).

ТЕЛЕЦ Не раздражайтесь и не нервничайте по пустякам. Крепкий щит от болезней осенью создает напиток из шиповника. Пейте его как обычный чай. Смешайте в равных пропорциях плоды шиповника, боярышника, малину и зеленый чай. Заварите из расчета 1 чайн. ложка смеси на 2 стакана кипятка, кипятите 30 минут. Пейте с медом.

БЛИЗНЕЦЫ Старайтесь дарить окружающим солнечные эмоции. Они будут платить вам тем же. От тех же, кто ноет и жалуется на невезение, ждите неприятностей. Кстати, не от вечной ли депрессии и обиды на весь мир у вас проблемы с печенью? Рекомендуем поддержать ее с помощью вкусного рецепта. С тыквы срежьте верх и ложкой извлеките семечки. Наполните медом, закройте отверстие срезанной верхушкой и залепите тестом. Поставьте в темное место на 10 дней. На 11-й лекарство будет готово: принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды в течение 20 дней.

РАК Не гневите Бога, жалуясь на жизнь и требуя от него чего-то сверхъестественного. Учитесь ценить маленькие радости. Для улучшения памяти натрите репчатый лук на терке, чтобы получить полстакана сока. Смешайте его с равным количеством хорошего меда. Принимайте по 1 ст. ложке перед каждым приемом пищи. И так две недели. Через 3 месяца можно повторить.

ЛЕВ У вас ни на что нет сил и вы ничего не хотите. Это тревожный знак! Если вовремя не обратить на него внимание, то выбраться из депрессии потом будет очень сложно. Возможно появление отеков на лице и лодыжках. Поможет домашнее мочегонное средство: заварите стаканом кипятка 3 чайн. ложки тмина, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день. Ешьте арбузы, но только между основными приемами пищи.

ДЕВА Звезды советуют закаляться, не только обливаясь холодной водой, — характер придется закаливать во время горячих выяснений отношений со своей второй половинкой. Нужно будет проявить недюжинную силу воли, чтобы не дойти до точки кипения. Сохраняя нормальный температурный режим, сделайте широкий жест и купите любимому человеку подарок. Примирение будет быстрым и приятным. От жарких споров, а возможно, и от холодных напитков сядет голос. Вернуть его просто, выпив пива (не холодного) с медом на ночь. Приятно и с пользой для здоровья.

ВЕСЫ С понедельника в очередной раз вы решите жить по-новому. Понятно, почему: привыкли делать все с размахом. Но постарайтесь быть более сдержанным в своих желаниях. Проблемы могут доставить судороги в ногах. Так заявляет о себе варикоз, возрастное плоскостопие, атеросклероз нижних конечностей. Но, возможно, в организме нарушен минеральный обмен и не хватает калия, кальция и магния. Ешьте урюк, изюм, рыбу — в них содержатся эти полезные микроэлементы.

СКОРПИОН Неприятности поджидают на каждом углу: в общении с друзьями и даже случайными попутчиками. Берегите себя: есть риск попасть в серьезную передрягу. И ни в коем случае не опускайте рук: вера в себя и поддержка близких помогут выйти из любого тупика. Но судьба вновь решит испытать вас на прочность. Не отчаивайтесь: лучше попытайтесь найти причину своих неудач. Может обостриться хронический кашель. Вам поможет такой рецепт: смешайте 3 чайн. ложки сливочного масла, 3 десертные ложки меда, 1 ст. ложку крахмала и 3 сырых яичных желтка. Принимайте по 4 чайн. ложки в день до выздоровления.

СТРЕЛЕЦ От обилия дел в пору будет зажмуриться. Вот и жмурьтесь — но все равно делайте. В этом случае, снова открыв глаза, вы обнаружите, что уже со всем справились. Единственное, о чем нельзя забывать, — хороший, полноценный сон. Осенью надо спать на 1-2 часа дольше, чем летом, только в этом случае вы будете чувствовать себя хорошо и пребывать в отличном настроении. Да и режим, возможно, придется сменить. Чтобы попадать в световой день, вставать придется раньше и ложиться тоже не глубокой ночью.

КОЗЕРОГ Экспериментируйте и ничего не бойтесь. Ваш ангел нынче куда проворнее и сообразительнее, чем обычно, поэтому любое, даже самое скромное и мимолетное желание имеет все шансы достичь ушей Всевышнего в максимально сжатые сроки. Так что мечтайте на здоровье, но чур только о радостном и светлом. Тем, кто страдает гастритом или язвой желудка, советуем приготовить такое средство: залейте 1 стаканом кипятка 3 чайн. ложки тертого или мелко порезанного корня петрушки, настаивайте 8 часов в закрытой посуде, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

ВОДОЛЕЙ Запас сил нынче невелик. Чтобы накопить их для будущих сражений с простудой, гриппом и прочими сезонными неприятностями, ешьте поменьше тяжелой пищи, не злоупотребляйте алкоголем. Пустая болтовня и негативные эмоции тоже опустошают организм, и он станет слишком бурно реагировать на перепады погоды. Съедайте ежедневно по 1-2 ст. ложки свежего боярышника. Полезно также пить отвар из него вместо чая.

РЫБЫ Вы готовы смести на своем пути всех и вся. Главное — разрушить до основания, а что будет построено на пепелище — вас не слишком заботит. Если не можете определиться с целью и вообще плохо представляете, чего хотите, — бережитесь, иначе останетесь у разбитого корыта. Чтобы укрепить организм, нормализовать пищеварение, а заодно и улучшить цвет лица, смешайте 100 мл лимонного сока, 200 г меда, 50 мл оливкового масла. Принимайте натощак по 1 чайн. ложке. Это, кстати, хорошая профилактика склероза.

В следующем номере читайте:

✓ **Руки не поднять**
ПЛЕЧЕ-ЛОПАТОЧНЫЙ ПЕРИАРТРИТ.

✓ **Как предотвратить желчнокаменную болезнь**
ЗАКРЫВАЙТЕ РОТ ПОСЛЕ ШЕСТИ.

✓ **Письмо-исповедь**
«Я ТОЛСТАЯ. НУ И ЧТО?!»

✓ **Ликбез для пациента**
БЕЗ РЕНТГЕНА НЕ ОБОЙТИСЬ. НО....

Препаратов с кальцием много, а «Горный кальций» один

Сегодня в аптеках предлагают множество препаратов с кальцием. Что нужно знать о кальции?

Главное, чтобы кальций усваивался организмом. Для его усвоения требуется немало дополнительных условий. Одно из них — присутствие витамина $Д_3$, а самое главное — наличие микроэлементов: марганца, меди, бора, фосфора, цинка, кремния и т.д. «Горный кальций $Д_3$» с мумие от компании Эвалар полностью отвечает этим условиям.

Во-первых, «Горный кальций» на 100% удовлетворяет суточную потребность организма как в кальции, так и в витамине $Д_3$. Во-вторых, мумие в составе «Горного кальция» содержит более 30 макро- и микроэлементов, что способствует более полному усвоению кальция организмом. Таким микроэлементным составом как мумие, пожалуй, не может похвастаться ни один витаминно-минеральный комплекс. И в-третьих, мумие является естественным катализатором (ускорителем) доставки кальция в костную ткань, способствует улучшению минерального состава и структуры костной ткани. Недаром мумие вместе с кальцием — неотъемлемая часть диеты при переломах для более быстрого восстановления костной ткани. Именно поэтому «Горный кальций $Д_3$», сочетаясь в одной таблетке с мумие, способствует лучшему усвоению кальция, нормализации его обмена, предупреждению остеопороза, регенерации костной ткани при переломах.

Регулярно принимайте «Горный кальций», чтобы кости стали крепче гор.

«Горный кальций», чтобы кости стали крепче гор

Узнайте больше на сайте **www.evalar.ru**. Будьте здоровы!
Спрашивайте во всех аптеках города!

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 445-00-03
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50, ОГРН 1022200553760

РЕКЛАМА И ТЕКСТ

СанПиН № RU.77.99.11.003.E.014813.05.11 НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@yandex.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Цена свободная. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Труда, 14, тел. 24-88-65). Тираж 168517 экз. Заказ 990. Объем 8 п. л. Дата выхода в свет 2.10.2013 г. По графику в 14.00. Подписано в печать 1.10.2013 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kiprod@kavkazinterpress.ru
Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Дог. тираж обеспечивают: ТОО «КрасПресс» (г. Алматы), ООО «АРТИ «Сибирь» (г. Новосибирск).

Общий тираж 240032 экз.

12+